உணவும் பானமும்



சி.வே. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி

॥ श्रीः ॥

धन्वन्तरये नमः

உணவும் பானமும்

நலமிக்க வாழ்க்கை முறை -2

स्वस्थचर्या - २

भवाम शरदः शतम्

சி.வே. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்த்ரி

வெளியிடுபவர்

முதல் வெளியீடு 1983
இரண்டாம் வெளியீடு 1990
மூன்றும் வெளியீடு 2000

விலை Rs. 70/-

கிடைக்குமிடம் :-

சிமிழி வெங்டராம சாஸ்த்ரி டிரஸ்டிற்காக
S.V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்த்ரி
22. வீரேச்வரம் அப்ரோச் ரோடு,
ஸ்ரீரங்கம் - 620 006

Printed at:

V.K.N. Enterprises
8/1, Dr. Rangachari Road, Mylai
Chennai - 600 004 Phone : 4950 775

ஸமர்ப்பணம்

''உணவும் பானமும்'' என்ற இந்நூல் ''நலமிக்க வாழ்க்கை முறை'' என்று முன் வெளியிட்டுள்ள நூலின் இரண்டாம் பாகமாகும்.

பாரததேசம் பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னரே வாழ்க்கை முறையில் பின்பற்ற வேண்டிய பல நெறிகளைக் கண்டறிந்து தொகுத்து, அதன்படி சுயக் கட்டுப்பாட்டுடன் வாழ்ந்து தனக்கெனத் தனித்த பழக்க வழக்கங்களை வாழ்வின் எல்லாத் துறைகளிலும் அமைத்துக் கொண்டுள்ளது. பாரதத்தின் அனைத்து மொழிகளிலும் இதற்கான நன்னெறி நூல்கள் உண்டு. தமிழில் ஆசாரக் கோவை முதலிய நூல்கள் உள்ளன. அந்த நன்னெறி நூல்களில் குறிப்பிட்டதனைத்தையும் ஒட்டி வாழ்ந்த நன்மக்கள் மிகச்சீரிய ஆரோக்கியம் ததும்புகிற நல்வாழ்க்கை பெற்று வந்துள்ளனர். இன்றைய சமுதாயம் பல்வேறு வெளிநாடுகளின் பழக்க வழக்கங்களின் சீறிப்பாய்கிற தாக்குதலுக்கு ஆளாகிப் பாரதப் பண்பாட்டைத் தனித்துக் காக்க இயலாத சூழ்நிலையில் குழப்பத்தில் உள்ளது. தன்னெறியில் நிற்க, கடந்த காலத்தின் நடைமுறைகளையும் அவற்றின் பின்புலனாக அமைந்த விஞ்ஞானக் கண்ணோட்டத்தையும் உணர்வது இன்றியமையாததாகின்றது. அந்த நோக்கில் அமைந்தவையே "**நலமிக்க வாழ்க்கை முறை**" என்ற தலைப்பில் வந்துள்ள இரு நூல்களும்.

1938 - 1943 - ஆண்டுகளில் ஆயுர்வேதம் கற்க மைலாப்பூரில் உள்ள ஸ்ரீ வேங்கடரமண ஆயுர்வேதக் கல்லூரியில் சேர்ந்தேன். தேர்வுக்குரிய பாடங்களைப் புகட்டுவதுடன் நில்லாமல் பாரதீயப் பண்பாட்டின் விரிந்த அறிவாற்றலின் நிலைக்களன்களாக விளங்கிய பல தரிசனங்களின் ஆய்வுக் கோணங்களுடன் ஒட்டிய ஆயர்வேத தரிசனத்தின் அடிப்படைத் தத்துவங்களை என்னுள் ஆழப்பதித்த பேராசிரியர்கள் என் அறிவாற்றலை வளர்த்தவர்கள். புகழுடம்புடன் விளங்குகிற ஸ்ரீ K.G. நடேச சாஸ்த்ரிகள், ஸ்ரீ N.V. க்ருஷ்ணவாரியர், ஸ்ரீ V.S.வேங்கட ஸுப்ரமணிய சாஸ்த்ரிகள், ஸ்ரீ S.விசுவநாதசர்மா, என்ற ஆயுர்வேதப் பேராசிரியர்கள்.

அவர்களுள் சென்ற 1995 வரை எனக்கு வழிகாட்டியும் ஆயுர்வேதத்தின் எனது ஆதி குருவும், வேதாந்தம், வியாகரணம், ஆயுர்வேதம் என்ற மூன்றிலும் கரை கண்டவரும், ஸ்ரீ காஞ்சீ காமகோடி பீடத்ததியர்களான ஜகத்குரு ஸ்ரீ மஹாபெரியவர்கள் ஜகத் குரு பெரியவர்கள் இவர்களின் மதிப்பு மிக்க பேரருளுக்குப் பாத்திரமாகி, ஸ்ரீ மடத்திலேயே பல ஆண்டுகள் வைத்யராகவும் ப்ரதான வித்வானாகவும் விளங்கிய ஸ்ரீ வேங்கட ஸுப்ரமணிய சாஸ்த்ரிகள் அவர்கள் என்னிடம் காட்டிய சிஷ்ய வாத்ஸல்யம் அளவு கடந்தது. அவர்களுக்கு எவ்வகையில் நன்றி கூறினாலும் போதாது. அவர்கள் இட்ட வித்யாதானத்திற்கு ஏதேனும் ஒரு வகையில் ஈடு செய்கிற வாய்ப்பு இவ்விரு நூல்களை எழுதி வெளியிட்ட தன்மூலம் நிறைபெறுகிறது.

என்னை இப்பணியில் ஊக்கி எனக்கு எல்லா வகையிலும் உதவியவர் காலஞ்சென்ற ஆயுர்வேதாசாரிய ஸ்ரீ V.B.நடராஜ சாஸ்த்ரியார் ஆவர். அவரது புண்ய ஸ்மரணத்துடன் அவருக்கும் இது காணிக்கை.

எனக்கு என்றென்றும் எல்லா நற்பணிகளிலும் தோன்றாத் துணையாக அருகில் நின்று என்னை அருட்பார்வையால் ஊக்குகின்ற ஸ்ரீ காஞ்சீ காமகோடி பீடத்தை அலங்கரிக்கின்ற ஸ்ரீ சங்கராசார்ய ஸ்ரீ சரணர்களின் திருவடிகளில் இதனை ஸமர்ப்பித்து ஸ்ரீ தந்வந்தரி பகவானின் நல்லருளால் பாரததேசம் நலமிக்க வாழ்க்கை பெற்று இன்புற்றிருக்க வேண்டி நிற்கிறேன்.

S.V. ராதாக்ருஷ்ண சாஸ்த்ரி

22. வீரேச்வரம் அப்ரோச் ரோடு
ஸ்ரீரங்கம் - 620 006
10 - 5 - 2000

உணவும் பானமும்

பொருளடக்கம்

नमः श्रीगणपतये ।

ओं नमो वैद्यविद्यासंप्रदायकर्तृभ्यो वंशाऋषिभ्यो नमो गुरुभ्यः ।

धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம் பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே

நலமிக்க வாழ்க்கை முறை - 2

உணவும் பானமும்

अन्नपानविधिः

உணவின் பெருமை - வேதம் கண்டது

தைத்திரீய உபநிடதத்தின் மூன்றாவது ப்ரச்னத்தில் ஒரு நிகழ்ச்சி. எங்கும் நீக்கமற நிறைந்துள்ள பரம்பொருளை அறிய ஆவல் கொள்கிறார், பிருகு என்ற வேதமாணவர். தன் தந்தை வருணரிடம் இது பற்றி விளக்கம் கேட்டார். "இது இத்தகையது இங்கிருப்பது" என்று பரம்பொருள் சுட்டிக் காட்ட வொண்ணாதது. அதனைப் பற்றி ஆராய்ந்து தானே உணரத் தக்கது. ஆராயும் முறைக்கு உதவும் வகையில் பரம்பொருளிற்கு ஒரு இலக்கணம் தருகிறேன். "தோன்றும் பொருளனைத்தும் எதனிடமிருந்து தோன்றுகிறதோ, எதனால் உயிர் வாழ்கின்றதோ, பின்னர் எதில் அடங்கி அதுவாக ஆகிவிடுகின்றதோ அதுவே பரம்பொருள்" இந்த இலக்கணத்தைத் தான் நன்கு அறிந்த மெய்ப் பொருள்களில் பொருத்திப் பார்" என்றார் குரு. நன்கு அறிந்தவைகளில் மிக நெருங்கியவை - தன் உணவு, அதனை ஏற்கும் தன் ப்ராண சக்தி, அதன் மூலம் உலகத்தைத் தனக்குப் புலப்படுத்துகின்ற கண் காது வாக்கு மனம் முதலியவையாகும். அவைகளில் பரம் பொருள் இலக்கணத்தைப் பொருத்திப் பார்த்து அதனை ஆராய்ச்சி வாயிலாகக் கண்டு பரம்பொருளை அறிவாயாக என்று வழிகாட்டினார் வருணர்.

பிருகுவும் கடுமையான தவ ஆராய்ச்சியால் உணவே பரம்பொருள் எனக் கண்டார். தோன்றுவதனைத்தும் உணவிலிருந்து தான் தோன்றுகின்றன. உணவின் சத்தாக உடலில்

பரிணாமம் பெற்றுள்ள சுக்கிலமும் சோணிதமும் இணைந்து புதிய ஜீவசரீரத் தோற்றத்தைப் பெறுகின்றன. உணவேற்று அதன் பரிணாமமாக வளர்ச்சி பெற்ற ஒன்றே தன்னினத்தைச் சேர்ந்த மற்றொன்றைத் தோற்றுவிக்கிறது. அப்படித் தோன்றிய புதிய சரீரமும் தான் வளர உணவை எதிர்பார்க்கிறது. அதன் பணி முடிந்ததும் வாழ்நாள் இறுதியில் நெருப்பிற்கோ புழுவிற்கோ மண்ணிற்கோ ஏனையதொன்றிற்கோ உணவாகி மறைகிறது. அவ்வகையில் உணவே பரம்பொருள் எனத் தேர்ந்தார்.

अन्नं ब्रह्मेति व्यजानात् । अन्नाद्ध्येव खल्विमानि भूतानि जायन्ते ।
अन्नेन जातानि जीवन्ति । अन्नं प्रयन्त्यभिसंविशन्तीति ।

பிறகு இதனைத் தன் தந்தையிடம் கூறினார். ''இது முடிவல்ல! இதனைத் தொடர்ந்து ஆராய்ந்து பரம்பொருளை அறிவாயாக'' என்று வருணர் காட்டிய வழியில் பிருகு மேன்மேலும் நுட்பமாக ஆராய்ந்து பரம்பொருளைக் கண்டுகொண்டார் - இந்த உபநிடதக்கதை உணவானது பரம்பொருளைப் போன்று பரவி நிற்பது என்பதை விளக்கும்.

உணவு என்று பொருள்படும் அன்னம் என்ற சொல் 'அத்' என்ற வினைச் சொல்லிலிருந்து உண்டானது. அன்னத்தைப் பற்றி விரிவாகக் கூறிவந்த அந்த உபநிடதம் ''உண்பவர் தோன்று முன்னரே உணவு உண்டானது என்கிறது. ''अन्नं हि भूतानां ज्येष्ठम्'' *சிசு தோன்றுமுன்னரே தாயின் மார்பில் பால் தோன்றுவது இந்த தைவிக ஏற்பாட்டின் ஓர் அம்சம்.*

உணவை முறைப்படி ஏற்பவன் அதனைச் செரித்துத் தனக்கு பயன்படச் செய்கிறான். முறையற்று உணவேற்பவன் உணவால் செரிக்கப்பட்டு மாய்கிறான், எனக் கூறுகிறது உபநிடதம்.

अद्यते अत्ति च भूतानि । तस्मादन्नं तदुच्यते ।

உணவின் பெருமை - வள்ளுவர் கண்டது

வள்ளுவர் பெருமான் சூது என்ற அதிகாரத்தின் இறுதியில் சூதாடுபவன் சூதாட்டத்தால் தான் இழந்தவைகளைப் பற்றிப் பின்னர் ஏங்குவதற்கு உவமையாக இதனைக் காட்டுகிறார். உணவிலும் செயலிலும் கருத்திழந்து வாழ்ந்தவன் நோய் வாய்ப்பட்டதும் அவன் உடம்பு துன்பங்களை அனுபவிக்க அனுபவிக்க அவனது உயிர்தான் இழந்த உடலின்பத்தையும் தான்

இழைத்த தவறுகளையும் நினைத்து ஏங்கும் என்கிறார். உணவின் சிறப்பு, அதனை முறையின்றி பயன்படுத்தி அதனால் நோயுற்று வாடும் போது உணரப்படுகிறது. நிழலின் அருமை வெயிலில் தெரியும்.

இழுத்தொறூஉம் காதலிக்கும் சூதேபோல், துன்பம்
உழத்தொறூஉம் காதற்று உயிர்,

உயிர் ஏங்காமல் வாழ்வை அமைத்துக் கொள்ளப் பெரிதும் உதவக்கூடிய குறிப்புகளை அவ்வதிகாரத்திற்கு அடுத்துள்ள மருந்து எனும் அதிகாரத்தில் வழங்கியுள்ளார். ''தன் உணவையும் செயல் முறையையும் முறை தவறிக் கொள்பவன். நோய் வாய்ப்படுகிறான். முன் உண்ட உணவு செரித்ததை அறிந்து பின்னர் உணவு கொள்பவன் நோய் வாய்ப்படுவதில்லை. அவனுக்கு மருந்து தேவைப் படுவதில்லை. அப்படி உணவை ஏற்கும் போதும் தன் உடல் மனப்பாங்கிற்கு மாறுகொள்ளாததும் கால தேசங்களுக்கு ஒத்து வருவதுமான உணவா என்பதைக் கவனிக்க வேண்டும். அதனையும் மனமும் நாக்கும் விரும்புமளவிற்கு எனக் கொள்ளாமல் உடலுக்கு இதமான அளவில் ஏற்கவேண்டும். அதனையும் மிதமாக - தேவைக்குச் சற்றே குறைந்த அளவில் உண்ண உண்பவனிடம் இன்பம் தங்கும். அளவுக்கு மீறி உண்பவனிடத்தில் நோய் தங்கும். இந்த அளவை நிர்ணயிப்பது வயிற்றுத்தீ. அதன் இயல்பைக் கவனியாமல் உண்பவனுக்கு நோய் வளர்ந்து கொண்டே போகும்'' இந்த உபதேசங்கள் மருந்தெனக் கொள்ளத்தகும். இவற்றைப் பின்பற்றுபவருக்கு மருந்து தேவைப்படாது.

உணவின் பெருமை - சரகர் கண்டது

சரகஸம்ஹிதை என்று ஆயுர்வேத மூலநூல். புனர்வஸு ஆத்ரேயர் என்ற மகரிஷி அக்னிவேசர் முதலான சீடர்களுக்குப் போதித்ததை சரகர் என்பவர் தொகுத்து நூலாக்கினார். ஆத்ரேயரது குருகுலம் நாடோடி. ஓரிடத்தில் தங்காமல் மலை காடு நகரம் சிற்றூர் என்று சுற்றி, ஆங்காங்குள்ள இயற்கைச் சூழலையும் மக்கள் வாழ்முறையையும் பற்றிச் சீடர்களை சிந்திக்கச் செய்து விவாதம் ஏற்படுத்திப் பிறகு உண்மையைத் தான் விளக்கிப் போதிக்கும் ஆத்ரேயரது போதனை முறை மிகச் சிறந்த காட்சியாகும். ஒரு நாள் சீடருக்குப் போதனை ஒரு ஆசிரமத்தில் இடம் பெறுகிறது. ஆத்ரேயரின் சீடர்களுடன் அந்த

ஆசிரமத்து முனிவர்களும் அன்றைய கருத்தரங்கில் பங்கு கொள்கிறார்கள்.

அன்று வாதத்திற்கு எடுத்துக் கொண்ட பொருள் ''ஆத்மா, மனம், பொறிகள், உடல் என்ற நான்கின் கூட்டு புருஷன். உடலில் நோய் நேரும் போது இந்த புருஷனைக் காட்டிலும் நோய் வேறுபட்டதா ? இந்த புருஷனில் அடங்கியதா ? அடங்கியதாயின் புருஷன் வளர்ச்சியடைய எது காரணமோ அதுவேதான் நோயின் வளர்ச்சிக்கும் காரணமாக இருக்க வேண்டும். வேறுபட்டதாயின் புருஷனின் வளர்ச்சிக்குக் காரணம் வேறு, நோய் வளர்ச்சிக்குக் காரணம் வேறு என்று கொள்வதா ? கருத்தரங்கில் புருஷனுக்குக் காரணம் எதுவோ அதுவே நோய்க்கும் காரணம் என்ற அடிப்படை ஏற்கப்பட்டு இவ்விரண்டிற்கும் காரணம் ஆத்மா, மனம் - வினை, உணவு, உடலில் சேர்ந்ததும் மாறும் முதல் நிலையான ரஸதாது, தாய் தந்தையர், இயற்கை, காலம் என்றெல்லாம் கருத்துக்கள் வாதிக்கப்பட்டு மறுக்கப்பட்டதும் முடிவுரையாக புனர்வஸு ஆத்ரேயர் கூறுகிறார்.

हिताहारोपयोग एव पुरुषवृद्धिकरो भवति ।
अहिताहारोपयोगः पुनर्व्याधिनिमित्तः ॥ (सू २४)

''ஹிதமான உணவின் சேர்க்கை புருஷ வளர்ச்சிக்குக் காரணம். ஹிதமற்ற உணவின் சேர்க்கை நோய்க்குக் காரணம்'' என.

உணவின் பெருமை - ஸுச்ருதர் கண்டது.

ஸுச்ருத ஸம்ஹிதை என்று மற்றொரு ஆயுர்வேத மூலநூல். அமிருதம் கடையும் போது பாற்கடலிலிருந்து அமிருத கலசம் ஏந்தியவராகத் தோன்றிய ஸ்ரீ தந்வந்த்ரி, மறுபடி காசிராஜனாகத் தோன்றி ஸுச்ருதர் முதலானோருக்கு மருத்துவம் போதித்தார். அதனை ஸுச்ருதர் தொகுத்துத் தந்தபடியால் ஸுச்ருத ஸம்ஹிதை என்பெயர். ஸ்ரீதந்வந்தரி உணவைப் பற்றிக் குறிப்பிடும் போது.

प्राणिनां पुनर्मूलमाहारो बलवर्णौजसां च । (सू. १.२८)

''உயிரின் ஆதாரம் உணவு. பலம் நிறம் உட்திடம் இவைகளுக்கும் அதுவே ஆதாரம்'' என்கிறார்.

உடலில் உயிரைத் தங்கவைப்பது உணவு. உடல் அமைப்பில் காணும் வளர்ச்சியையும் இடைவிடாது நடந்து

கொண்டிருக்கும் உடல் இயக்கத்தையும் கொண்டு உடலில் உயிர் தங்கியிருப்பதை அறிகிறோம். உடலில் உயிர் தங்கியிருப்பது மட்டும் வாழ்வல்ல. திடமுள்ள சரீரமும் மனமும் இணைந்து நன்கு இயங்கி வாழ்வின் குறிக்கோளாகிய இன்பத்தைப் பெற்றுத் தன் இனத்தைப் பெருக்கி நிறைவுடன் மறைவைத்தான் உடல் - உயிரிணைப்பின் பயனாகக் கருதுகிறோம். இத்தகைய வாழ்வே ஆரோக்கிய வாழ்வு.

உடல் வளர்ச்சி ஒவ்வொரு நொடியிலும் நிகழ்கிறது. வளர்ச்சி பரிணாமத்திற்கு இடமளிக்கிறது. பரிணாமம் என்பது பொருளின் ஒரு நிலை அழிந்து அதன் தொடர்பாக மற்றொரு நிலை தோன்றுவதாகும். பாலப் பருவத்தில் வளர்ச்சித் தத்துவ மிகுதியால் அழிவு அதிகம் புலப்படுவதில்லை. முதுமையில் அழிவுத் தத்துவமிகுதியால் வளர்ச்சி அதிகம் புலப்படுவதில்லை. யுவப்பருவத்தில் வளர்ச்சியும் அழிவும் ஒரே சீராக அமைவதால் அதிக வேற்றுமை புலப்படுவதில்லை. தேய்விற்கு ஈடு செய்யுமளவிற்கு மேற்பட்டு பாலியத்தில் வளர்ச்சி நிகழ்கிறது. முதுமையில் வளர்ச்சி பெறுமளவிற்கு மேலாகத் தேய்வு ஏற்படுகிறது.

நொடிக்கு நொடி ஏற்படும் தேய்விற்கு ஈடு செய்யும் பணி உணவினுடையது. பரிணாமத்திற்குத் தேவையான இயக்கங்கள் உடற்சூட்டால் உந்தப்படுகின்றன. அந்தச்சூடு உணவால் கிடைக்கிறது. உடலின் நிறைவு. பொறிகளின் தெளிவு, மனவளர்ச்சி, மனத்தின் சுறுசுறுப்பு, தோலின் மென்மை, நிறப்பொலிவு இவை அனைத்தும் உணவால் கிடைக்கின்றன. அவ்வப்போது தேய்விற்கு இட்டு நிரப்புவதுடன் கூடச் சேமிப்பு நிதியாக வளர்ச்சிக்கும் இயக்கத்திற்கும் தேவையான தாது சக்திச் சேமிப்பு எனும் ஓஜஸ் நிறைக்கப்படுகிறது. பல நாட்கள் சரியான உணவு பெறாவிடினும் உயிர் உடல் இணைப்பு பிரியாதபடி காப்பாற்றுவது இந்த ஓஜஸ்ஸே. இதுவும் உடலில் அன்ன சாரத்தின் சாரமாகச் சேமிக்கப்பெறுகிறது. ஆதலால் பிராணிகளின் வாழ்வில் உணவு மிக முக்கியமான ஆதாரப் பொருளாகத் திகழ்கிறது என்கிறார் ஸுச்ருதர்.

இந்நூலின் லட்சியம்

1. ஆரோக்கிய வாழ்வில் உணவிற்குள்ள முக்கியத்துவத்தை வேதம், வள்ளுவர் பெருமான், சரகர், ஸுச்ருதர் இவர்களுடைய

வாய்மொழி மூலமாக அறிமுகப் படுத்திக் கொண்டோம். உணவு முறை பற்றிய விளக்கம் தரும் நூல்கள் பல இன்று வெளியாகியுள்ளன. அவை அனைத்தும் மேனாட்டு வழியைப் பின்பற்றி அந்த ஆராய்ச்சிகளின் அடிப்படையில் தொகுக்கப்பட்டவை. அவை தரும் விளக்கங்கள் ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு மிகவும் ஏற்றவையே. இந்நூல் தரும் விளக்கங்கள் அவைகளால் பெற்ற விளக்கங்களுக்கு மாறுபட்ட அடிப்படைகளைக் கொண்டவை. இரண்டின் கண்ணோட்டங்களும் வேறுபட்டவையே. அதனால் அந்நூல்களில் பெருத விளக்கங்களை இதிலிருந்தும் பெறலாம்.

2. விஞ்ஞான அடிப்படையில் தொகுக்கப்பட்டு உலகத்தினர் எல்லோராலும் ஏற்கப்பட்டுள்ள நவீன உணவு தத்துவங்களை விட இதில் என்ன சிறப்பு உண்டு ? இம்முறைகளைத்தனித்து அறிந்து கொள்வதால் என்ன பயன் ? என்ற கேள்வி எழக்கூடும். நம் நாட்டில் நவீன விஞ்ஞான முறை தோன்றுவதற்குமுன் உணவு பற்றி ஆராய்ந்து அதனை முறைப்படுத்தாதிருந்தால் நவீன முறைகளை ஏற்பது மிகவும் ஏற்றதே. பாரததேசம் ஏனைய தேசங்களைப் போல் இன்று நேற்று ஏற்பட்ட புதிய தேசமல்ல. அறிவற்ற காட்டுமிரண்டிகள் முறையற்று வாழ்ந்த தேசமல்ல. பாரத தேசத்தின் ஒவ்வொரு சிறு பகுதியில் வாழ்பவர் கூட பண்பாடும் மேதையும், செயல்திறனும் பெரு மனமும், கடந்த கால அனுபவத்தை அஸ்திவாரமாக்கி, வருங்காலத்தை முன்னோக்கித் தற்காலத்தை அமைத்துக் கொள்ளத்தக்க கர்மயோகமும் வாய்த்த பெருமக்கள். மற்ற தேசங்கள் உருப்பெறுவதற்குப் பல்லாண்டுகள் முன்னரே சிறந்த நாகரிகத்துடன் வாழ்ந்தவர்கள். பாரதம் விஞ்ஞான அடிப்படையில் துருவி அறியாத கல்வித்துறையோ செயல்துறையோ கலைத்துறையோ கிடையாதெனலாம். அப்படி அவர்கள் பல்லாயிர ஆண்டுகளாகக் கண்ட உணவு முறையை - அனுபவத்தால் சீர்பட்ட முறையை இங்கு தொகுத்தளிக்கிறோம். அவை இன்றும் அனுபவத்தில் பயன் தருவதாகக் காணப்படுகின்றன.

3. இன்று மக்களின் ஒரு பகுதியினர் முன்னோர் கண்டதைப் பகுத்தறிவுக்கு ஒவ்வாதவை என்ற மூடநம்பிக்கை காரணமாகப் புறக்கணித்து முற்காலத்துடன் தொடர்பு கொண்டதனைத்தையும் தவிர்க்கிறார்கள். அவர்கள் அதனால் இழப்பது மிகப் பெரிய

சொத்து. உமியென நினைத்து அரிசியை இழக்கிறார்கள். பாரதீய விஞ்ஞானத்துடன் ஒப்பிடும் போது இன்றைய நவீன விஞ்ஞானம் மிகப் பாலிய வயதுள்ளது. நம் முன்னோர் பெற்ற அனுபவத்தையும் அதனை விளக்கும் யுக்திகளையும் நவீன விஞ்ஞானக் கண் கொண்டு நோக்கும் திறம் பெற இன்னும் எத்தனை ஆண்டுகள் காத்திருக்க வேண்டுமோ ? பொதுவாக அனுபவத்தில் தேர்ந்ததைக் கையாள விஞ்ஞானம் தேவையில்லை.

உணவு பசியை ஆற்றுகிறது. இதனை அறிய விஞ்ஞானம் தேவையில்லை. இன்று வரை இதில் அனுபவம் சிசுவுக்கும் உண்டு. உணவு எப்படிப் பசியை ஆற்றுகிறது என்றும் எந்த உணவு எவ்வகையில் பயன்படுகிறது என்றும் அறிய விஞ்ஞானம் உதவலாம். அதனையும் அனுபவமே கற்றுத் தரும்போது விஞ்ஞானத்தின் உதவியை நாட வேண்டியதில்லை. புதிதான சூழ்நிலையில் தற்போதுள்ளதனைத்தும் பயனற்றுக் காணும் போது விஞ்ஞானம் புதிய கண்டுபிடிப்புகளைத் தரலாம். மருத்துவத் துறையில் இத்தகையக் கண்டுபிடிப்புகள் அனந்தம். அவை சிறந்த உதவி தருகின்றன. எனினும் விஞ்ஞானம் அசேதனத்துடன் விளையாடும் போது அது முழு வெற்றி பெறுகின்றது. விஞ்ஞானம் சேதனத்துடன் விளையாடும் போது எதிர்பார்த்ததற்கு மாறான விளைவுகளும் சில இடத்திலாவது தோன்றுகின்றன. சேதனம் அதன் முழுவடிவில் எந்த விஞ்ஞானத்திற்கும் முழுவதும் கட்டுப்படாமலிருப்பதே அதற்குக் காரணம்.

சில விசேஷ உணவுகள் விஞ்ஞான முறையில் தயாரிக்கப் பெறுகின்றன. அவைகளைப் பெறுபவர்கள் நல்ல உடல் வளர்ச்சியும் தேகக்கட்டும் திடமான அங்கங்களும் பெற்றுப் பெற்றோரை விடச் சிறப்பான வளர்ச்சியுடன் காணப்படுகிறார்கள். சென்ற தலைமுறையினரை விட இந்தத் தலைமுறையினர் நல்ல உடல் வளர்ச்சி பெற்றிருப்பது கண் கூடு. ஆனால் இது பொருளாதார வசதி மேல்தரத்தில் பெற்றவருக்கு மட்டுமே கிட்டுவதாயுள்ளது பெருங்குறை. நாளடைவில் இது நீக்கப் பட்டு விடலாம்.

கறிகாய் முதலியவைகளுக்கும் உரங்கள் மூலம் நல்வளர்ச்சி ஏற்பட்டு விவசாயிகட்கு அதிக மகசூல் கிடைக்கிறது. ஆடு மாடு

கோழி முதலியவையும் சிறந்த தீவனங்களால் நல்வளர்ச்சி பெற்று வளர்ப்பவருக்கு லாபம் தருகின்றன.

ஆனால் ! உடல் வளர்ச்சி பெற்றுள்ளதற்கேற்ப மனிதனிடம் மன வளர்ச்சியைக் காணோம். நெருக்கடியைச் சமாளிக்கும் மனத்திட்பம், செயலாற்றும் திறன், சகிப்புத்தன்மை, பேராண்மை, அன்பு போன்றவை மன வளர்ச்சியின் அடையாளங்கள், கிளர்ச்சி, குமுறல், பேராசை, சண்டை, துவேஷம், சகிப்பின்மை, செயலாற்றாமை, நெருக்கடிகளில் நமக்காவது என்ன என்ற மெத்தனப் போர்வையில் உள்ள கோழைத்தனம் முதலானவை மன வளர்ச்சியின்மையின் அடையாளங்கள். இன்று மன வளர்ச்சியின் அடையாளங்கள் மறைந்து வருகின்றன.

சிறிய பணிக்கும் செயலாற்றுவதற்கு விஞ்ஞானக் கருவிகளையே பெரிதும் எதிர்பார்க்கும் நம்மிடையே வராஹ மிஹிரரோ, ஆரியபடரோ, அபிமன்யுவோ, சங்கரரோ, புத்தரோ, வள்ளுவரோ தோன்ற இடமில்லை. தான் செல்வதே நல்வழி என்ற பிடிவாதம். அதனால் குடும்பத்திற்குள்ளும் ஊருக்குள்ளும் தேசத்திற்குள்ளும் உலகத்திற்குள்ளும் மோதல் வளர்வதைக் காண்கிறோம். இன்று பெருமனம் படைத்தவரைக் காண்பது அரிது.

இதற்கும் உணவிற்கும் என்ன ஸம்பந்தம் ? எனத் தோன்றலாம். மன வளர்ச்சியில் உணவிற்குப் பெரும் பங்கு உண்டு. மனமே உணவை ஒட்டித்தான் வளர்கிறது. அந்நமயம் ஹி ஸௌம்ய மந: என்பர். மனத்தை வளர்க்கும் உணவுத் திட்டம் தனிப்பட்டதே. நாம் பெறும் உணவு மன வளர்ச்சிக்கும் போதாததே.

உருவில் பெரிய காய்களை அங்காடிகளில் காண்கிறோம். பெருமளவில் உரம் போட்டு வளர்த்தவை அவை. உரு வளர்ச்சியைப் பூர்ணமாய் பெற்றிருக்கும் அவைகளில் மணத்தையும், சுவையையும் காணோம் என்பான் ஒரு சாப்பாட்டு ராமன். அது உண்மையே, உரம் போடாமலும் வேறு விஞ்ஞானப் பயிர் வளர்ப்பு முறையைத் தழுவாமலும் தானே வளர்ந்த தோட்டத்துக் கறிகாய் சிறியதாயினும் மணமும் ருசியும் மிக்கதாகக் காணப்படுகிறது. சாப்பாட்டு ராமன் இதனைத் தேடி வாங்குவான். இது போல் உடல் வளர்ச்சிக்காக மட்டும்

பயன்படும் திட்டங்கள் மனமுள்ள மனிதனின் வளர்ச்சிக்குப் பெரிதும் பயன்படாது. உள்ளத்து வளர்ச்சிக்கெனத் தனித்துத் திட்டமிடுவது வீண் சிரமம். இது இரண்டையும் ஒருங்கிணைத்துத் தருவது ஆயுர்வேத உணவுத் திட்டம். மகரிஷிகள் ஆராய்ந்து தொடர்ந்து கையாண்டு நலன் பெற்ற திட்டம். அதனை விளக்குவதே இந்நூலின் லட்சியம்.

மனிதர் எல்லோரும் சமம் என்றொரு தவறான கருத்து. சாதி மத அடிப்படையில் இதனைக் கூறவில்லை. மனிதனுக்கு மனிதன் சமம்; எந்த அளவில் ? அவன் ஆடல்ல, மாடல்ல குரங்கல்ல, மனிதன் தான் என்ற அளவில்தான். மனிதனுக்கும் மனுஷிக்கும் பிறந்தவனாக இருந்தாலும் ஒரு கொடிய அரக்கனையோ முழு முட்டாளையோ சமுதாயம் மனிதன் எனக் கொள்ளாது. ஒவ்வொரு மனிதனும் ஒரு தனி இனம். அதனால் அவனவன் தன் தன் நிலையைக் கண்டு தனக்கேற்ற உணவை அமைத்துக் கொள்ள நேரிடுகிறது.

ஒரு மனிதனுக்கே பகலில் ஒத்துக் கொள்வது இரவில் ஒத்துக் கொள்வதில்லை. கோடையில் ஒத்துக் கொண்டது, காரில் ஒத்துக் கொள்ளவில்லை. இளவயதில் ஒத்துக் கொண்டது முதுமையில் ஒத்துக் கொள்ளவில்லை. நேற்றிருந்த மன நிலையில் ஒத்துக் கொண்டது இன்றுள்ள மன நிலையில் ஒத்துக் கொள்ளவில்லை. இவ்வளவு வேறு பாடுகள் கொண்ட நுண்ணிய மனித உடல் பாங்கில் எல்லோருக்கும் பொதுவான உணவுத் திட்டமோ காலரிக்கணக்கோ உடல் தேவை நிர்ணயமோ அமைய முடியாது. அவனவன் தன் சுய தேவையை நிர்ணயிக்கக் கருத்தில் கொள்ள வேண்டிய பல தத்துவங்களை ஆயுர்வேதம் விளக்கியுள்ள அளவு வேறு எந்த விஞ்ஞானமும் விளக்கவில்லை. எனத் திடமாகக் கூறலாம். அவைகளைக் குறிப்பிட்டுச் சுட்டிக் காட்டுவதும் இந்த நூலின் லட்சியம்.

''மனிதன், குதிரை, பசுமாடு இம்மூன்றும் சபலத்தை அடக்கித் தேவையான ஆகாரத்தை அளவோடு உட்கொண்டு ஜடராக்னியைத் தூண்டிவிட்டு ஆகாரத்தைச் செரித்துக் கொள்கிறது. நோயில்லாமல் நீண்ட காலம் வாழ்கிறது'' என்று யஜுர்வேதம் குறிப்பிடுகிறது. இன்றையச் சமுதாய வாழ்ப் பெரு வெள்ளத்தில், பிழைப்பிற்காக அவனவன் ஏற்றுக் கொண்ட தொழில் அமைப்பில் தக்க உணவையும் அதனை ஏற்கத் தக்க நேரத்தையும் தக்க சூழ்நிலையையும் அமைத்துக் கொள்வதில்

சென்ற தலைமுறையினர் பெற்றிருந்த சுகந்திரத்தை இன்றைய மனிதன் முழுவதும் இழந்து விட்டான் எனலாம்.

பெரும்பாலானவருக்குப் பெரும் பொழுது, உணவு தருகிற வீடு அமைவதில்லை. ஹோட்டல், காண்டீன் என்றே வாழ்பவர் பலர். அங்கு கிடைக்கும் உணவின் தரம் எதிர்பார்வைக்கு மாறுபட்டது. உடலுக்கு இதமானது என்ற குறிக்கோளைக் கைவிட்டுக் கிடைப்பதைப் பகிர்ந்துண்பது, வீட்டிலிருந்து தான் தொழில் புரியுமிடத்திற்கு உணவைக் கொணர்ந்தாலும் அது பக்குவப்படுத்தப்பட்ட நேரத்திற்கும் உண்ணும் நேரத்திற்கும் இடையே பெருத்த இடைவெளி, பொதுவாக உணவேற்கத் தக்க சூழ்நிலை அமையாதிருந்தாலும் அங்கு கடனுக்காக உணவேற்பது, நல்ல பசியைப் புறக்கணிக்க நேரிடுவது, போலி மரியாதைக்கும், சூழ்நிலை நிர்பந்தத்திற்கும் அல்பப் பசிக்கும் உட்பட்டு அதையும் இதையும் நேரங்கெட்டு ஏற்பது; இப்படிப் பல அலங்கோலங்களே வாழ்க்கைக் கோலங்களாக அமைந்திருக்கும் நிலையில் வேதமும் வள்ளுவரும் சரகரும் ஸுச்ருதரும் ஏனையோறும் கூறும் உணவு முறை பற்றிப் படிப்பது வீண் பொழுது போக்கு எனச் சிலர் கருதலாம். ஆனால் தனக்கு இந்த அலங்கோல வாழ்வே சதமென நினைக்க முடியாத நிலை ஒருநாள் அவர்களுக்குத் தோன்றலாம். அன்று அவர்களுக்கு இது பயன்படும்.

வாழ்வின் பூர்ண கட்டமாகிய 20 - 40 வயது காலத்தில் கரடு முரடான வாழ்க்கை முறையைச் சமாளிக்கிற சக்தி உடலுக்கு உண்டு. ஆனால் அளவுக்கு மீறித் தவறிழைத்தால் பின் விளைவாக நீடித்த - சிகித்ஸைக்குக் கட்டுப்படாத - ஆழ்ந்த - பரந்த நோய்நிலை பற்றிக் கொள்வது கண்கூடு. இன்று மருத்துவத் தொழில் இத்துணை வருவாய் பெருக்குடன் தனித்து விளங்குவதற்கு முழுச் சுமைதாங்கிகள் இந்த வர்க்கத்தினரே. இதனைப் புரிந்து கொண்டு திருந்தி வாழ்வைச் சீரமைக்க விரும்புவர் இந்த நூலால் நன்மை காண்பர். இதனைப் பொருட்படுத்தாமல் தன்னை மருந்துக் களஞ்சியமாக்கிப் பெருமைப்படுபவர்கள். கூடத் தானிழந்த இன்பம் எத்தகையது என்று தனியே நின்று மதிப்பிட இது உதவக்கூடும்.

உணவால் ஏற்படும் நிறைவு

பிண்டமெனும் தனிமனிதனின் உடலும் அண்டமெனும் உலகமும் ஒரே சக்திமிக்க மூலப் பொருள்களாலானது.

அவைகளின் சேர்க்கை வேறுபாடுகளால் விதவிதமான தோற்றமும் பெயர் வேறுபாடும். அந்த மூலப்பொருள் எனக் கருதப்படுபவை சக்திமிக்க பொருளா, பொருள் எனக் கூறமுடியாத சக்தி அலைகள் மட்டுமா என்ற சர்ச்சை அன்று தொட்டு இன்று வரை இருந்து வருகிறது. அம்மூலப் பொருள்கள் ஐவகைப்படும். ஐந்து பூதங்கள் என்பர் அதை. அவைகள் ஒன்றொடொன்று இணைவதில் அதிக விருப்பமுள்ளவை போலும், அப்படிச் சேரும் பரபரப்பில் இணைந்து கூட்டுப் பொருளானதில் கூட்டுச் சேர்ந்த மூலப்பொருளின் அளவும் குணசித்திரமும் பொருளுக்குப் பொருள் மாறுபடுகின்றன.

தனி மனிதனின் உடலில் பல பகுதிகளாக அமைந்தவையும் அத்தகைய மூலப்பொருள்களே. ஆனால் அவை அந்த மூலப் பொருளாகத் தனித்தில்லாமல், கூட்டுப் பொருளாகவே காணப்படுவதால், குணத்தால் மட்டும் அவை எந்த எந்த மூலப்பொருளாலானது என்று ஊகிக்க முடியும். அதே போல் உணவுப் பொருளாகக் கிடைப்பவையும் மூலப் பொருளின் ஒருவகைக் கூட்டுப் பொருளே. உடலியல்புக்கு ஏற்ற மூலப்பொருள் சேர்க்கை அமைந்தவற்றை உணவு எனக் குறிப்பிடுவர். உடலியல்பிற்கு ஏற்காதவை விஷம்.

உடலில் பல கூட்டுப் பொருள்கள் இருக்கின்றன. ரக்தம் தசை எலும்பு என்றவாறு அவற்றைக் குறிப்பிடுகிறோம். அவை ஒவ்வொன்றும் ஐம்பூதங்களாலானதாயிருந்தாலும் ஐம்பூதங்கள் கூட்டுச் சேர்ந்தவகை காரணமாகத் தன்மையில் ஒன்றொடொன்று மாறுபட்டுக் காண்கின்றன. அதனதன் மாறுபாட்டிற்கேற்ப உணவையும் பல பொருள்களைக் கூட்டித் தயாரிக்கிறோம். தேவைக்கேற்ப அவ்வப்போது அந்தக் கூட்டை மாற்றிக் கொள்கிறோம். இந்தக் கூட்டில சில எல்லாப் பகுதிகளுக்கும் எப்போதும் தேவைப்படுவதால் அவை நிரந்தரமான உணவாக ஏற்கப்படுகின்றன. அவை அரிசிச் சாதம் குடிதண்ணீர் போன்றவை. அடுத்து முக்கியத்துவம் பெறுபவை ரக்தம் தசை போன்ற அதிக அளவில் பணியாற்றும் பகுதிகளை இட்டு நிரப்புபவை. இப்படிப் பல வகைகளில் தேய்வை ஈடுசெய்து நிரப்புவது உணவின் முக்கியப் பணிகளில் ஒன்று.

உணவு தரும் சக்தி

உணவு சக்தியைத் தருகிறது. உடலிலுள்ள ஒவ்வொரு பகுதியும் தன் தன் செயலை ஒழுங்காக ஆற்றும் திறமை சக்தி

எனப்படும். அந்த செயல்முறை ஒன்றுக்கொன்று மாறுபடும். அந்த சக்தி பல் உருக்கொள்கிறது. கை கால் முதலியவைகளின் இயக்கம் (சேஷ்டா - யந்த்ர சக்தி), பொறிகள் மூலம் உணர்ந்ததை மூளைக்கும் மூளையிலிருந்து வரும் தூண்டுதல்களை வெளி உறுப்புகளுக்கும் கொணரும் சக்தி (ஸம்ஜ்ஞா - தந்திர சக்தி), ஏற்ற உணவில் பலவித பக்குவங்களை ஏற்படுத்தி அவற்றை உருமாற்றி உடற்பகுதிகளாக அமைத்து தரும் பரிணாமம் (தாது பாகம் - ராஸாயனிக பரிவர்தனம்) உணவை ஏற்று உடல் நிறைவு காண்பது (புஷ்டி) என்றவாறு ஒரே சக்தியே பல உருக்கொண்டு இயங்குகிறது. அந்த சக்திவகை அனைத்திற்கும் உணவே உற்பத்தி ஸ்தானம். இவைகளில் முக்கியமானது பரிணாம சக்தி. அதன் உதவிகொண்டே மற்றவை நிகழ்கின்றன.

கதிரவனின் சக்தி

உணவு சக்தி தருவதற்குக் கதிரவனின் கதிர்கள் பெருமளவு உதவுகின்றன. உலகின் பிராண சக்திக்கு மூலஸ்தானம் சூர்யன். அதன் ஒளி மூலம் கிடைக்கும் பிராண சக்தியை மரம் செடி கொடி முதலிய தாவரங்கள் சேமித்துக் கொண்டு, நமக்கு உணவாகி நம்மிடம் சேர்க்கின்றன. சூர்யனிடமிருந்து வரும் பிராணசக்தி ஓஷம் எனப்படும். அதனைச் சேமித்து வைத்துக் கொள்வதால் தாவர இனத்தை ஓஷதி என்பர். இந்த ப்ராண சக்தியைக் கதிரவனிடமிருநது பிரித்து ஓஷதிகளில் புகுத்தி சக்திமிக்கவையாகச் செய்பவன் சந்த்ரன். அதனால் அவனுக்கு ஓஷதீசன் என்ற பெயருண்டு. இப்படி ப்ராண சக்தியை அதிக அளவில் தாங்கி நிற்பதால் தாவரங்கள் சக்திமிக்க உணவாகின்றன. தாவரங்களையே உண்டு வளரும் ஆடு முதலியவை தாவர உணவிற்கு அடுத்தபடியாக உணவாகின்றன. அந்த ஆடு முதலியவற்றை உணவாகக் கொள்ளும் விலங்கினங்கள் உணவுத் தன்மையில் மிகத் தாழ்ந்தவை.

கதிரவனிடமிருந்து பிரிந்த ப்ராணசக்தி காற்றில் கலந்து நம் மூச்சு வழியே உட்சென்று பரிணாமங்கள் சரியே நடக்க உதவுகின்றது. இதனால் கிடைக்கும் தாபம் தேவையான அளவிற்குட்பட்டு இதமாகப் பயன்படுவதைச் சந்த்ரனிடமிருந்து ப்ரதிபலிக்கும் சூர்ய கிரணங்கள் கண் காணிக்கின்றன. அக்னீ - ஷோமம் என்று தர்சனங்கள் கூறும் இந்த ஸௌர்ய சந்த்ர சக்திகள் தாவர உணவின் மூலமும் தாவர உணவை உண்டு வாழும்

பிராணிகளாலான உணவின் மூலமும் நம்மைத் தாங்குகின்றன.

உணவு தரும் உடற்சூடு

உணவு உடலில் முக்கிய எரிபொருளாகிறது. உடலில் நடைபெறும் பரிணாமங்கள். அனைத்திற்கும் சூடு - தாபம் இன்றியமையாதது. பிராண சக்தி கொண்ட உணவு உட்சென்றதும், முன் உழைப்பால் குறைந்திருந்த அந்தத் தாபம் தன்னிலை பெறுகிறது. இந்த உணவு தன்னையே எரி பொருளாகக் கொண்டு சூடு குறைவதை ஈடுசெய்து தொடர்ந்து ஒரே நிலையில் பரிணாமங்கள் நிகழச் செய்கின்றது. கரும்பாலையில் கரும்புச் சக்கையையே எரி பொருளாக்கி அதன் சூட்டில் வெல்லம் காய்ச்சுவார்கள் அல்லவா ? உணவு எரிபொருளானதும், எரிபொருள் கிடைக்கத் தாமதமானால், உடலில் ஏற்கனவே சேர்ந்து முழுவதும் தாதுவாக மாறாத கொழுப்பு முதலிய சாரப்பொருளையே எரிபொருளாகக் கொண்டு இந்த பரிணாமம் நடைபெற்று விடும். அப்போது உணவு ஏற்கப்பெறாவிடில், தாதுக்களாக மாறியவற்றையே எரிபொருளாக்கிவிடும். தாதுக்களும் அழிந்து விட்டால் தன்னையே - ப்ராணசக்தியையே எரிபொருளாக்கிக் கொண்டு அழித்து விடும்.

आहारं पचति शिखी दोषानाहारवर्जितः पचति ।
दोषक्षये तु धातून् धातुक्षये पुनः प्राणान् ॥

பட்டினி கிடந்து உயிர் துறப்பவரிடம் இந்த பரிணாமங்களைக் காணலாம்.

எந்த ஒரு சிறு இயக்கமும் அதனளவில் சூட்டை அதிகப்படுத்தும். இந்தச் சூடே தோலில் ப்ரதிபலிக்கிறது. இதனையே **தேஹோஷ்மா** - உ டற்சூடு (டெம்பரேசர்) என்பர். இந்த சூடு குறைந்தால் உடலியக்கம் பாதிக்கப்பெறும். இந்தச் சூட்டைக் காப்பாற்றுபவை தசைகளும் சில கிரந்திகளும். இவை எப்போதும் இயங்கிக் கொண்டே இருப்பதால் உடற்சூடு ஒரே விதமாக இருக்கின்றது.

உணவேற்குமுன் கவனிக்கத் தக்கவை.

பெரும்பாலும் பசி வேளையில் கிடைப்பதை உண்பது வழக்கில் உள்ளது. எனினும் (1) சில நெருக்கடி நிலைகளிலாவது - (2) உடல் நிலை சரியாக இல்லை, ஏதோ கேடு வர இருக்கிறது

என்று உணரும் போதாவது - (3) உடல் கனம், அசதி, செயல் தடுமாற்றம், பசிமந்தம் போன்ற இனம் தெரியாத நோய்ச் சின்னங்கள் (பூர்வ ரூபங்கள்) தோன்றியுள்ள நிலையிலாவது உணவைக் கவனித்து நிதானித்து ஏற்பது அவசியம். கவனிக்க வேண்டியவை பல. அவைகளில் எட்டு முக்கியமானவை.

1. உணவுப் பொருளின் தன்மை : ஏற்கும் உணவுப் பொருள் எத்தகையது ? எளிதில் செரிக்கக்கூடியதா ? (லகு - வருத்த அரிசியிலான சாதம், சாறுள்ள பழங்கள் முதலியவை) தாமதித்துச் செரிப்பதும் வயிற்றில் கன உணர்ச்சி தருவதுமானதா ? (குரு - மாப்பண்டம், கிழங்கு, பலாப்பழம் போன்றவை) சூட்டை அதிகப் படுத்துவதா ? (உஷ்ணம் - சுக்கு, மிளகு, மிளகாய் போன்றவை) குளிர்ச்சி தருவதா ? (சீதம் - தயிர், குளிர்ந்த நீர் போன்றவை) என அறிந்து சூழ்நிலைக்குத் தக்கதை ஏற்றுத் தகாததைத் தவிர்ப்பது.

2. பக்குவ முறை : நீரும் நெருப்பும் துணை செய்ய அந்த உணவுப் பொருளில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் கவனிக்கத் தக்கவை. சுக்கு, மிளகு போன்ற தீபனப் பொருள் சேர்க்கை ; ஏலம் கிராம்பு போன்ற மணப்பொருள் சேர்க்கை ; அரிசி உளுந்து மாவை இட்லியாக, வரட்டுத் தோசையாக, நெய் எண்ணெய் ததும்பும் ஊத்தப்பமாக போண்டாவாக தயாரிக்கும்போது அதில் ஏற்படும் மாறுதல்கள் அனந்தம், சுவையில் மட்டுமல்ல - தன்மையிலும்தான்.

3. கூட்டுப் பொருள் : - ஸாம்பார் சாதமும் பால் சாதமும் ; இட்லியும் பாலும் ; தேனும் நெய்யும் என்றவாறு தவறான சேர்க்கையால் கேடு விளைவிப்பவை சில. வெல்லமும் நிலக்கடலையும், பலாப்பழமும் தேனும் நெய்யும் என்றவாறு நல்ல சேர்க்கையால் ஒன்றுக்கொன்று உதவுபவை சில. இவை கவனிக்கத் தக்கவை.

4. அளவு : இது இரு வகைப்படும். ஒன்று உணவாகக் கொள்ளவிருப்பவை அனைத்தின் மொத்த அளவு - ஸர்வக்ரஹம் (கொள்ளளவு), மற்றொன்று அவற்றில் ஒன்றொன்றின் தனித்தனி அளவு - பரிக்ரஹம், சாதம் இத்தனை, கறிகாய் இத்தனை, தயிர் இத்தனை, நெய் இத்தனை என.

5. உணவு விளையும் தேசம் : நேபாளத்தின் வஸுமதி அரிசி, நெல்லூர் சம்பா, ஆக்ரா பருப்பு, சிவகாசி மிளகாய் என்பது

போல் விளையும் நிலத்திற்கேற்ப பொருளின் தன்மையை உணர்வது. நீர் சதுப்புள்ள பூமியில் விளைந்த பொருளுக்கும், மானவாரி பூமியில் விளைந்ததற்கும் தன்மையில் மாறுபாடு உண்டல்லவா ? கேரளத்து நேந்திர வாழைக்கும் தமிழ்நாட்டு நேந்திரவாழைக்கும் தன்மையில் மாறுபாடு உண்டு. நீலகிரி உருளைக்கிழங்கிற்கும் விஜயவாடா உருளைக்கிழங்கிற்கும் தன்மையில் மாறுபாடு உண்டு.

6. பருவம் : மனிதனின் வாழ்வில் வளர்ச்சிக்கேற்ப - பாலியம், யௌவனம் முதுமை இவற்றிற்கேற்ப உணவால் உடலில் விளையும் மாறுதல்கள் சில. மழை, பனி, வெயில், காற்று காலங்களில் உணவால் ஏற்படும் மாறுதல் சில.

7. உணவேற்கும்போதுள்ள உடல்நிலை: முன் உண்ட உணவு எளிதில் ஜீர்ணமானதா ? தாமதமேற்பட்டதா ? புளிப்பு ஏப்பம், பசிமந்தம், நெஞ்செரிவு, வயிற்றோட்டம், அடிவயிற்றில் கனம் - இவை ஜீர்ணமாகும் நிலையில் ஏற்படும் இயற்கை நிலை மாறுதலை அறிவிப்பவை. அதனை உணர்ந்து அடுத்த வேளை உணவைத் தக்கபடி அமைத்துக் கொள்ளுதல் நல்லது.

8. உணவேற்பவன் : ஒருவனுக்குப் பால் சாப்பிடப் பேதியாகும். மற்றொருவனுக்குப் பால் சாப்பிடாவிடில் வயிற்றில் கொதிப்பு ஏற்பட்டு உஷ்ண பேதியாகும். ஒருவனுக்கு ஒத்துக் கொள்வது மற்றொருவனுக்கு ஒத்துக் கொள்ளும் என்று கூறுவதற்கில்லை. தேகவாகு ஒவ்வொருவருக்கும் தனி. இந்தத் தேகவாகு சில சமயங்களில் பெருத்த இடையூருக நிற்கும். செயற்கையாக ரத்தம் ஏற்ற வேண்டிய நெருக்கடிகளில் A.B. என்றவாறு ரத்தவர்க்கப் பிரிவினை சோதனையைத் தருவது போல்.

இப்படி எட்டு குறிப்புகளைத் தருகிருர் சரகர். ஆஹார விதி, விசேஷ ஆயதனம் என்ற தலைப்பில்.

மிதமான உணவு:

"தீயளவு அன்றித் தெரியான் பெரிதுண்ணின்
நோயளவு இன்றிப் படும்"

என்ருர் வள்ளுவர் பெருமான். தன் ஜீர்ண சக்தியை மதிக்காமல் அளவுக்கு மீறி அதிகமாக உண்பவனுக்கு நோயும் அளவுக்கு மீறி எல்லையின்றி ஏற்படும் என்ற குறிப்பைத் தருகிருர்.

இறைவன் வழிபாட்டில் மனம் அமைதி பெற உணவில் கட்டுப்பாடு அமைத்துக் கொள்வது உண்டு. உணவையே ஏற்காமலிருக்கும் முழுப் பட்டினியிலிருந்து பால் பழம் போன்ற மனக்குழப்பம் தராத - மன அமைதிக்கு உதவும் உணவை ஏற்பது வரை, இதில் பல படித்தரங்கள் உண்டு. உபவாஸம் என்பர் இதை.

புற வாழ்வை ஒட்டி அகவாழ்வை அமைத்துக் கொண்டும் அகவாழ்வை ஒட்டிப் புறவாழ்வை அமைத்துக் கொண்டும் ஒன்றுக்கொன்று முரண்படாதவாறு வாழ்ந்து, ஆத்ம சாதனை புரிய வழிவகுக்கிருர் கண்ணன் கீதையில். அதில் இந்தச் சீரிய வாழ்க்கை முறையை யோகம் எனக் குறிப்பிட்டுக் கூறுகிருர்.

नात्यश्नतस्तु योगोऽस्ति न चैकान्तमनश्नतः ।
न चातिस्वप्नशीलस्य जाग्रतो नैव चार्जुन ।
युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥ (६, १६-१७)

''பெருந்தீனி ஏற்பவனுக்கும் உணவே உண்ணாமல் பட்டினி கிடப்பவனுக்கும் ஆத்ம சாதனை அமையாது. எப்போதும் தூங்குபவனுக்கும் விழித்தே இருப்பவனுக்கும் ஆத்மசாதனை அமையாது. முறைப்படி உணவையும் நடவடிக்கைகளையும் புறச் செயல்களில் ஈடுபாட்டையும் தூக்கத்தையும் விழிப்பையும் அமைத்துக் கொண்டவனுக்குத்தான் ஆத்மசாதனை கஷ்டமின்றி எளிதாக சுகம் தரவல்லதாக அமையும்''. ஆகவே, யோக வாழ்க்கைக்கும் போக வாழ்க்கைக்கும் உடல் நிலையை ஒட்டிய மித உணவுதான் நல்லது. அமித உணவும் கடும் உபவாஸமும் பயன் தராது. கேடு விளைவிக்கவும் கூடும். அதனால் உபவாஸமும் அதன் எல்லையை மீறக்கூடாது.

ஜ்வரம் முதலியவற்றில் அஜீர்ணம் மிகுந்த நிலையில் ஓரிரு உணவு வேளைகளை உண்ணாமல் விட்டுப் பட்டினி கிடப்பது உண்டு. இதனை லங்கனம் என்பர். லங்கனம் - தாண்டுவது - ஒரு வேளை இரு வேளை தாண்டி உணவு ஏற்பதாகும். லேசாக ஆக்கிக் கொள்வது என்ற பொருளும் உண்டு. உணவைக் குறைப்பதால் உடல் கனம் - மப்பு கனம் குறைந்து லேசாகி விடும். இதற்கு உபவாசம் - பட்டினி என்று பொருள் கூறலாம். ஆனாலும் எந்த அளவில் உணவைக் குறைப்பதால் நோய்க் கனம்

குறையுமோ அதற்கு அதிகமாக உணவைக் குறைப்பது முறையல்ல. பட்டினி கிடக்கத் தகுதியற்றவர்கள் வேறு வகையிலும் லங்கனம் அமைத்துக் கொள்ளலாம் என்கிறார் சரகர்.

यत्किञ्चिल्लाघवकरं देहे तल्लंघनं स्मृतम्।
चतुष्प्रकारा संशुद्धिः पिपासा मारुतातपौ।
पाचनान्युपवासश्च व्यायामश्चेति लंघनम्॥

வைத்யர் மூலம் உள்ளே கனத்திருக்கும் மப்பை பேதி வாந்தி எனிமா முதலியவற்றால் குறைப்பது, நீர்வரட்சி ஏற்படும் போது அது தணியுமளவு நீர் பருகாமல், சிறிது சிறிது பருகி நீர் வேட்கையைப் பாதிக்காத அளவில் நீடிக்கவிடுவது, நல்ல காற்றுள்ள இடத்தில் தங்குவது, வெயில் கொள்வது, ஜீர்ணம் தரும் மருந்துகளைக் கொள்வது, உபவாஸம், தேகப்பயிற்சி இவை அனைத்துமே லங்கனத்திற்குப் பயன்படும் முறைகள் என்கிறார் சரகர். அதனால் உபவாஸம் இருக்கத் தகுதி இல்லாவிடில் மற்றவற்றைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

இந்த நாட்களில் முறையற்றுச் சாரமற்ற உணவு வகைகளையே உண்டு பழக்கமுள்ளவர்கள் பெரும்பாலும் இரைப்பையில் புளிப்புத் திரவச்சுரப்பு மிகுந்த அமில அதிகரிப்பால் நெஞ்செரிவு, வயிற்றுப்புண் முதலிய நோய்களால் கஷ்டப்படுகின்றனர். அதன்பின் அவர்கள் நெஞ்செரிவும் வலியும் ஏற்படும்போதெல்லாம் உணவேற்கிறார்கள். இந்த விஷ சக்கிரச் சூழ்நிலை - அமித உணவாலும், முறையற்று முன் உண்ட உணவு ஜீர்ணமாகு முன்னரே மறுபடி உண்பதாலும், உபவாஸமிருக்கப் பழகாமல் திடீரென உணவு வேளைகளைத் தாண்டி உண்பதாலும் ஏற்படும் கேடு.

உபவாஸம் முதலிய விரதங்களை முன்னிட்டு முழு பட்டினியிருக்க விரும்புபவர்கள் முதலில் அத்தகைய நாட்களில் உணவின் வகைகளைக் குறைப்பது, லகுவான ஆனால் பழக்கமான உணவை ஏற்பது, அதன் அளவைக் குறைப்பது, பிறகு பால் பழம் முதலியவற்றை ஏற்பது என்று சிறிது சிறிதாகக் குறைத்துப் பழகிப் பிறகு முழு பட்டினிக்குத் தம்மைத் தயாராக்கிக் கொள்வதுதான் நல்லது. அளவில் மிகக் குறைந்த உணவும் தொடர்ந்து பழகினால் அதுவும் நோய்க்கிடமே என்கிறார் சரகர்.

तत्र हीनमात्रमाहारराशिं बलवर्णोपचयक्षयकरं उदावर्तकरं अनायुष्यं अवृष्यं अनौजस्यं शरीरमनोबुद्धीन्द्रियोपघातकरं सारविधमनं अलक्ष्म्यावहं अशीतेश्च वातविकाराणामायतनं आचक्षते।

''உணவு அளவில் குறைந்தால் வலிவு, மேனி நிறம் இவை குறையும், மலமிறுகிக் கட்டும், எளிதில் மலம் வெளியேறுது. அதனால் குடலில் வாயு தங்கித் தடைபட்டு மேல் எதிர்த்துச் சத்தத்துடன் பரவும். ஆயுள் குறையும். ஆண்மை குன்றும். உடலின் சாரச் சேமிப்பு குன்றி அசதி, களைப்பு, சிறிது செயலாற்றினால் மூச்சுத் திணறுதல், பொறிகள் கலக்கம், எப்போதும் இனமறியாத வகையில் விஷயமின்றி வெற்று வெளியைப் பார்த்துச் சிந்தனை முதலியவை ஏற்படும். உடலும், மனமும், பொறிகளும், புத்தியும் பாதிக்கப் பெறும். ஆரோக்கிய ஒளி மங்கும். நரம்பு வியாதிகள் அனைத்தும் நேரும்'' இது ஹீநாசனம்.

இதே வகையில் அமித உணவும் கெடுக்கும். ஜீர்ண சக்திக்கு மேம்பட்டு உணவுப்பாதையில் உணவு ஸஞ்சரிப்பதால் ஜீர்ண உறுப்புகள் ஓயாமல் இயங்க நேரிடும். பெருமலப்போக்கு, ஜீர்ணமாகும் வேளையில் அசதி மிகுதி, ஸாரச் சேர்க்கை குறைவது, பலவீனம் என்று இதனைத் தொடர்ந்து வரும் நோய்கள். இது அமிதாசனம்.

உடலிற்கு ஒத்துக் கொள்வதையும் ஒவ்வாததையும் கலந்து உண்பதால் இரைப்பையும் குடலும் எளிதில் தன்னிலை தவறும். உணவுப் பாதை வலிவிழக்கும். இது ஸமசனம்.

முன் உணவு செரிக்குமுன்னரே திரும்ப உண்பது மற்றொரு தவறு. இரைப்பையில் அரை குறையாக ஜீர்ணமான உணவு நிற்கும் போது. அவை சிறு குடலில் முழுவதும் செலுத்தப்படாத நிலையில் மறுபடி உண்ணத் தொடங்கியதும் ஜீர்ண உணவும் அஜீர்ண உணவும் கலந்து மந்த நிலை ஏற்படும். இதனைத் தொடர்ந்து அஜீர்ண நோய்கள் பேதி, வாந்தி, இரைப்பை - குடலழற்சி முதலியவை தொடரும், இந்த உணவு முறை அத்த்யசனம்.

சிலருக்குப் பழக்க தோஷத்தால் அடிக்கடி அல்பப் பசி தோன்றும். அதனைத் திருப்தி செய்ய நடுநடுவே ஏதேனும் கொரிப்பதும், உணவு வேளையில் முழு உணவேற்பதும்

இவர்கள் பழக்கம். அல்பப் பசி என்பது வாயுவால் ஏற்படும் மனக்கோளாறு. இதனை வெல்ல முடியாமல் வேளை கெட்ட வேளையில் சிற்றுண்டியும் பேருண்டியும் கொள்வது விஷமாசனம்.

இந்த முறைகேடுகளைத் தவிர்த்து உண்பது நல்லது. முற்பகலிலும் முன்னிரவிலுமாக இரு வேளைகளில் உணவேற்பது நல்லது. சிறுவர்கள், வயதானவர்கள், நோயுற்றவர்கள், அதிக உடல் உழைப்பு உள்ளவர் காலை நடுப்பகல் முன்னிரவு என்ற மூன்று வேளைத் திட்டம் கொள்ளலாம். பகலில் இரு உணவு வேளைகளுக்கிடையே இடைவெளி குறையும். இரவு உணவிற்குப்பின் மறுநாள் காலை உணவு கொள்ளுவதற்கிடையே அதிக இடைவெளி அமையும். இந்த இடைவெளி அவசியத்தேவை.

''பகலில் முழுஉணவும் செரிக்குமுன்னரே நல்ல பசி ஏற்பட்டால் மறுபடி உணவு கொள்வதில் தவறில்லை. ஆனால் முன்னிரவில் கொண்ட உணவு செரியாதிருக்கும் போது காலை உணவு கொள்வது முறையல்ல. பகலில் சூர்ய ஒளி ஜீர்ணத்திற்கு உதவுகிறது. சூர்யனின் ஒளியால் இதயத்திற்குப் ப்ராணசக்தி அதிகம் கிட்டுகிறது. அதனால் எல்லாக் குழாய்களும் அதிகம் விரிவு பெறுகின்றன. தேகப்பயிற்சியும் உடல் உழைப்பும் தொடர்ந்து இருந்தால் உடற்சூடு நல்ல நிலையில் பாதுகாக்கப் பெறுகின்றது. மனம் சுறுசுறுப்புடன் பற்பலப் பணிகளில் ஈடுபடுகிறது. சுறுசுறுப்பான உடல் இயக்கங்களால் கதகதப்பான சூழ்நிலையில் தாதுக்களிலிருந்து பிரிக்கப்பட வேண்டிய மலப்பகுதிகள் பிரிக்கப்பட்டு மலத்துவாரங்கள் (வியர்வைக்கோளங்கள், சிறுநீரகம், மலக்குடல்) வழியே அடிக்கடி அகற்றப் பெறுகின்றன. அதனால் தாதுக்கள் மலக்கலப்பும் அழுகலுமின்றி புதுமையுடன் விளங்குகின்றன. இந்தச் சூழ்நிலையில் காலையில் உண்ட உணவு செரியாதிருக்கும் போதே மாலை உணவை ஏற்பதால் கெடுதி ஏற்படுவதில்லை. நன்கு காய்ச்சிய பாலில் நன்கு காய்ச்சிய பாலைக் கலப்பதுபோல். ஒன்றுடொன்று இணைந்து விடுகிறது''. என்கிறுர் வாக்படர்.

प्रातराशे त्वजीर्णेऽपि सायमाशो न दुष्यति ।
अजीर्णे सायमाशे तु प्रातराशो हि दुष्यति ॥

दिवा प्रबोध्यतेऽर्केण हृदयं पुण्डरीकवत् ।
तस्मिन्विबुद्धे स्रोतांसि स्फुटत्वं यान्ति सर्वशः ॥
व्यायामाच्च विचाराच्च विक्षिप्तत्वाच्च चेतसः ।
न क्लेदमुपगच्छन्ति दिवा तेनास्य धातवः ॥
अक्लिन्नेष्वन्नमासक्तं अन्यत्तेषु न दुष्यति ।
अविदग्धेष्विव पयस्स्वन्यत्संमिश्रितं पयः ॥

(அஷ்டாங்கஸங்கிரஹம்)

''ஆனால் இரவில் இதற்கு முற்றிலும் மாறுபட்ட சூழ்நிலை. பிராண சக்தியை சூர்யனிடமிருந்து பெற வழி இல்லை. பகலில் சேமித்த பிராண சக்தியை மிகக் குறைந்த அளவில் பங்கீடு செய்யும் முயற்சியில் இரவு தமோகுணம் எனும் திரையைப் போடுகின்றது. உலகிலும் உடலிலும் பெருமளவில் இயக்கங்கள் நிறுத்தப்படுகின்றன. உடலில் முக்கிய உறுப்புகளைத் தவிர மற்றவை ஓய்வு பெறுகின்றன. உணவுச் சத்து முதலியவற்றைக் கொண்டு செல்லும் குழாய்கள் சுருங்கி விடுகின்றன. சுறுசுறுப்பான உடலியக்கமில்லாததால் தாதுக்களிலிருந்து மலத்தைப் பிரித்து அகற்றும் செயலும் மந்தப்படுகிறது. அதனால் தாதுக்களில் தெளிவில்லை. உணவுப் பாதையும் மந்தமடைந்து செரிப்பதில் தாமதம் காட்டுகிறது. அந்நிலையில் காலையில் எழுந்தவுடன் முன்னிரவில் கொண்டது ஜீர்ணமானதான உணர்ச்சியுடன் நல்ல பசி இருந்தால் உணவேற்பதில் தவறில்லை. முன் இரவில் கொண்ட உணவு செரிக்கவில்லை என்பதை வயிற்றில் கனம், நாக்கில் சுறுசுறுப்பின்மை, பசி - ருசியின்மை முதலானவற்றால் உணர நேர்ந்தால் காலை உணவு உடன் கொள்ளாமல் பகலில் சூட்டாலும் சூர்ய ஒளியாலும் உடல் உழைப்பாலும் செரிப்பதைத் துரிதப்படுத்திப் பின்னர் உண்பதே நல்லது. இல்லாவிடில் காய்ச்சிய பாலில் முறையற்று அரைகுறையாகக் காய்ச்சிய பாலைக் கலந்தால் பால் முறிந்து விஷமிப்பது போல் உணவும் முறிந்து விஷமிக்கும்'' என்கிறார் வாக்படர் தொடர்ந்து.

रात्रौ तु हृदये म्लाने संवृतेष्वयनेषु च ।
परिक्लेदं यान्ति कोष्ठे संवृते देहधातवः ॥

क्लिन्नेष्वन्यदपक्वेषु तेष्वासिक्तं प्रदुष्यति ।
विदग्धेषु पयस्स्वन्यत्पयस्तप्तेष्विवार्पितम् ॥
नैशे तस्मादजीर्णेऽन्ने नान्यद्भुञ्जीत भोजनम् ।

முன் உண்ட உணவு ஜீர்ணமானதை அறிய

முன் உண்ட உணவு ஜீர்ணமானதை எப்படி அறிவது ? ஜீர்ணமானதை அறிந்தபின்தான் உண்பது எனில் குடும்பச் சூழ்நிலை, அலுவலகச் சூழ்நிலை போன்றவை அதற்கு உதவ வேண்டுமே ? என்ற கவலை ஏற்படலாம். அன்ருட ஆரோக்கியம் பாதிக்கப்படாதவரை இந்தக் கவனம் குறைவதால் பெருத்த பாதகமில்லை. ஆனால் ஜீர்ண உறுப்புகளின் மந்தத்தால் நோய்வாய்ப்பட நேரும் என்ற எதிர்பார்வை உள்ள போது அதனை அறியாதிருப்பதும், அதனை மதிக்காமல் உண்பதும் மதியீனம் என்ற தலைப்பில் அடங்கும். அதனால் முன் உண்ட உணவு ஜீர்ணமாகிவிட்டது. இனி உணவேற்க இது இயற்கையான நேரம் என்பதனை அறிவது அவசியம். இதற்கும் ஒரு கோடி காட்டுகிருர் வாக்படர்.

प्रसृष्टे विण्मूत्रे हृदि सुविमले दोषे स्वपथगे
विशुद्धे चोद्गारे क्षुदुपगमने वातेऽनुसरति ।
तथाऽग्नावुद्रिक्ते विशदकरणे देहे च सुलघौ
प्रयुञ्जीताहारं विधिनियमितः कालः स हि मतः ॥

''இயற்கை உன்னை உணவேற்க அனுமதிக்கும் நேரம் பின் வருமாறு :-

1. மலமூத்திர வேகங்களின் இயற்கை உந்துதல் மதிக்கப்பட்டு அவை முழுவதும் வெளியேறிப் பெருங்குடல் பகுதி தடுக்குப் போல் அடங்கி நிற்கும்.

2. அதனால் மேல் வயிற்றில் உள்ள இறுக்கம் அழுத்தம் உப்புசம் முதலியவை தளர்ந்து பெருந்தடுப்புத்தசை (மஹா ப்ராசீரா - டயாஃப்ரம்) தளர்ந்து இதயப்பகுதியில் அழுத்தம் குறைவதால் இதய இயக்கம் தெளிவாக நடக்கும். ஜீர்ணத்தின் முதற்பகுதி நடைபெற்று விட்டதால் அன்னரஸப் பகுதியிலுள்ள கனம் குறைந்து, ரக்தத்தில் கலந்த அன்னரஸப் பகுதியும் பெரும்பாலும் ஜீர்ணமடைந்திருக்கும். அதனால் இதயத்தின் இயக்கம் லேசாகியிருக்கும். உண்ட உடன் இருந்த களைப்பும்

அசதி, சோர்வு முதலியவையும் நீங்கியுள்ளதைக் கொண்டு இதனை அறியலாம்.

3. வயிற்றில் காற்றோட்டம் தடையின்றி நடைபெறும். உணவேற்றதும் தொண்டை நாக்கு முதலிய இடங்களில் கண்டிருந்த பிசி பிசிப்பு பூச்சு மறைந்திருக்கும்.

4. ஏப்பம் சுத்தமாக வரும். புளிப்புவாடை, எதுக்களிப்பு இருக்காது.

5. பசி சிறுகச் சிறுக வலிவடையும்.

6. வயிற்றில் காற்று எதிர்த்து வராமல் கீழ்நோக்கில் வெளியாகும். எதிர்த்து வந்தால் சிறு குடலில் உணவு செரிக்காமல் தடையாக நிற்பதென உணரலாம்.

7. வயிற்றில் உணவு சேர்ந்தால் ஜீர்ணமாகிவிடும் என்ற நம்பிக்கை தரும்படி ஜீர்ணத்திரவச் சுரப்பு உணரப்படும்.

8. கண் காது மூக்கு முதலிய பொறிகள் தெளிந்து நிற்கும்.

9. உடல் லேசாகி இருக்கும். இதுவே தக்க நேரம்.''

மிகச்சிலரே இந்நிலையை உணர்ந்து உணவேற்க இன்று வாய்ப்பு பெறுவர். இது ஒரு லக்ஷ்ய வாழ்வின் அடையாளம். அதுவும் தெரிந்திருக்க வேண்டும். இந்தக் காலவரையை மீறுவதும் தவறு. அப்போது சுரந்த ஜீர்ணத்திரவங்கள் வேலையில்லாததால் அடங்க முற்படும், அதன்பின் சாப்பிட செரிக்காது. அடுத்த வேளை உணவில் தூண்டுதல் குறையும். வயிற்று உப்புசம், படபடப்பு, களைப்பு அதிகமாகும்.

ஜீர்ணசக்தி என்பது என்ன ?

உட்செல்லும் உணவை உடலுக்கேற்றதாக மாற்றி உடலின் பகுதியாக அமைப்பதே ஜீர்ணசக்தி. அத்தனை பணமும் ஜீர்ணம் என்று குறிப்பிடுகிறோம். பிறர் பணம் என்று பிறர் நினைக்க முடியாதபடி தன்னுடையதாக்கிக் கொண்டு விட்டான் என்பதே அதன் பொருள். உணவை அன்னச்சத்தாக மாற்றுவதுடன் நிற்காமல் அதனை ரக்தமாக, தசையாக, எலும்பாக உடலிலுள்ள ஒவ்வொரு பகுதியாக மாற்றும் சக்தி இது. வெளிப்பொருளான உணவை - உடலாக மாற்றும் திறமை இதற்கு உண்டு. இதனைப் பொதுவாக அக்னி - தேஹாக்னி என்பர். இதில் உணவை அன்னச்சத்தாக - ரஸமாக மாற்றும் சக்தியுள்ளதை ஜாடராக்னி (ஜடரம் -வயிறு, இரைப்பை முதல் பெருங்குடல் வரை உள்ள

பகுதி, அதில் உள்ள சூடு) என்பர். அன்னச்சத்தை அந்த அந்த உடற்பகுதியாக மாற்றுவதை தாத்வக்னி என்பர். (தாது - உடலின் மூலப்பொருள்கள்- (1) ரஸம் - அன்னத்தின் ஸாரம் (2) ரக்தம், (3) மாம்ஸம் (தசையாக உருப்பெறவிருப்பது) (4) மேதஸ் - கொழுப்பு, (5) அஸ்தி - எலும்பாக மாறவிருப்பது, (7) மஜ்ஜா - எலும்பினுள் உள்ள சாரப்பொருள் (8) சுக்கிரம். ஆண் பெண் இருபாலரின் உடலில் உள்ள இனப் பெருக்கச்சத்து. இவை ஏழும் தாதுக்கள்.

நீரில் நெருப்பு என்ற சொல் வழக்கு உண்டு. எதிர்பாராத இடத்தில் தோன்றும் பொருளை இப்படிக் குறிப்பிடுவர். மேகத்தின் இடையே தோன்றும் வைத்யுத அக்னி - மின்னல், கடலின் இடையே கடலே அளவு மீறாமல் காக்கும் பாடவாக்னி, வயிற்றில் நீர்க்கசிவின் இடையே உள்ள ஜாடராக்னி என்ற இந்த மூன்றும் நீரில் நெருப்புகள், இந்த அக்னிக்கு ஆதாரம் நீர். செயலால் நெருப்பென ஊகிக்கிறோம். தோற்றத்தில் நீராகவும் செயலில் நெருப்பாகவும் இருப்பவை. நெருப்பின் தன்மைகளில் ஒளி - எரிப்பு என்ற இரண்டு மின்னலிலும், வற்ற வைப்பது வாடவாக்னியிலும், பக்குவமடையச் செய்வது ஜாடராக்னியிலும் காணப்படும். நெருப்பின் எல்லாத் தன்மைகளையும் உணர முடியாமல் ஒவ்வொன்றில் ஒன்று அல்லது சில தன்மைகளை மட்டும் உணர முடியும். ஜாடராக்னியின் - தன்மை நீரில் ஒளிந்துள்ளது. அதனால் ஜீர்ணத் திரவங்களையே ஜாடராக்னி என்ற மேல் எழுந்தவாரியான கணிப்பு. அதற்கும் மீறிய சில தனிச்சிறப்புகளை ஆயுர்வேதம் கூறும்.

ஜாடராக்னி - நெருப்பின் தன்மை

நெருப்பிற்கு ஆசிரயாசன் என்ற பெயர் உண்டு. தான் பற்றிய - தன்னைத் தாங்குகிற - பொருளையே உண்பவன் எனப்பொருள். கொழுந்து விட்டெறியும் நிலைக்கு வளர்ந்ததே அப்படிச் செய்யும். அதன் பலமற்ற நிலையில் பெரு விறகை அதன்மேல் போட அது அணைந்து விடும். விறகின்றியும் அணைந்து விடும். பருவத்து சீத உஷ்ண நிலைகளும் அதனைப் பாதிக்கும். ஈரப்பசையற்ற சூழ்நிலையில் காற்றோட்டமிருந்தால் நன்கு எரியும். தான் பற்ற வேண்டிய விறகு ஈரமற்றிருந்தால் எளிதில் பற்றும். காற்றோட்டம் குறைய, ஈரவிறகு கிடைக்கப் புகையும், அணையும்.

வயிற்றின் நெருப்பும் அப்படியே, நன்கு பலமுடன் தூண்டப்பட்ட நிலையில் எதனையும் உணவாக்கிக் கொள்ளும். நன்கு தூண்டப் பெறாத நிலையில் வயிற்றில் காற்றோட்டத் தடை உள்ள நிலையில் அது உணவைப் போட்டவுடன் மந்தித்து விடும். அதற்குப் போதுமான உணவு அளிக்காவிடில் உடலையே விறகாக்கிக் கொள்ளும்.

லகுவும் குருவும்

உணவுப் பொருள்களில் இரு வகை உண்டு. சில எளிதில் ஜீர்ணமாகும். நெருப்பிற்குச் சிராய், சத்தை, ஓலை போன்றவை இவை. லகு என இவற்றைக் குறிப்பிடுவர். (நன்கு பழகிய அரிசி, கொள்ளு, பொரி, கைப்பு துவர்ப்பு மிக்கவை இதனுள் அடங்கும்) சில செரிக்கத் தாமதமாகும். அவை குரு. புளிய விறகு, நிலக்கரி போன்றவை இவை. (மாப்பண்டங்கள், இனிப்பானவை, நெய்ப்பு மிக்கவை இதனுள் அடங்கும்.) இயற்கையாக லகுவாகவோ குருவாகவோ அமைந்தவைகளைப் பக்குவ முறையில் மாற்றிவிடலாம். அரிசிச்சாதம் லகு, அதையே சர்க்கரைப் பொங்கலாக்கினால் குரு. மாப்பண்டம், குரு. கோதுமையால் ரொட்டி செய்து நெய்ப்பு சேர்க்காமல் நெருப்பில் போட்டு வாட்டிப் பக்குவப்படுத்திய (சூக்கா) ரொட்டி லகு.

லகுவான உணவையே பழக்கிக் கொண்டவனுக்கு சிறிது குருவான அன்னமும் திணறச் செய்யும். குருவான உணவையே பழக்கிக் கொண்டவனுக்கு லகுவான உணவு வயிற்றில் உணவு போதாமை நிலையை உண்டாக்கி வயிற்றில் புண், புளிப்பு மிகுதி முதலிய நிலைகளை ஏற்படுத்தும். கவனத்திற்குரியது இது.

உடற்பயிற்சியை முறைப்படித் தொடர்ந்து செய்பவர். உடல் உழைப்பு மிக்கத் தொழிலில் ஈடுபடுபவர். இயற்கையாகவே நல்ல சரீரபலமுள்ளவர் இவர்களுக்கு அக்னி பலம் சீராக இருப்பதால் குருவான உணவும் எளிதில் செரிக்கும். சோம்பியிருப்பவர். உடல் பலக் குறைவுள்ளவருக்கு லகுவான உணவும் செரிக்கத் தாமதமாகலாம்.

பருவ நிலைக்கேற்பு இந்த அக்னிபலம் மாறுவதுண்டு. பனி நாட்களில் வெளிக்குளிர் சரீரத்தின் அக்னி பலத்தை உட்புறமாகத் திருப்பி விட ஜீர்ணகோசங்கள் சுறுசுறுப்புடன் இயங்கும். பசி நன்கு எடுக்கும். மார்கழி மாதத்தில் விடியற் காலையிலேயே பசி மும்முரமாக இருப்பதால் கனத்தஉணவான

பொங்கல் தனிச் சிறப்புணவாக வழங்கப் படுகிறது. மழை காலத்தில் உட்தாபமும் குறைந்து வெளித்தாபமும் குறைவதால் வயிறு மந்தம், காலரா பேதி முதலியவை வரும் பருவம். அப்போது மிதமித உணவே ஏற்றது. கோடை காலத்திலும் காற்று காலத்திலும் வெளிச்சூட்டுடன் உட்சூடும் கலந்து பரவித் தணிந்து விடுகிறது. பசி இருந்தும் அதிக உணவு ஏற்க முடியாத பருவம் அது.

சிலருக்கு உடல்வாகு காரணமாக பசி மிக்கதாகவோ, குறைவாகவோ உணரப்படும். பசி உணர்ச்சியையே அறியாத சிலரும் உண்டு. அவர்கள் வேளைக்குச் சாப்பிடுவர். வயிற்றில் கனக்குறைவு. பசிக்களைப்பு முதலியவற்றைத் தெள்ளென இவர்கள் புரிந்து கொள்ள முடியாது. சிலருக்கு இயற்கையாகவே ஜீர்ணசக்தி கூடுதலாகவும், சிலருக்குக் குறைவாகவும் இருக்கும். இது தேகப்பிரகிருதி எனும் உடல்வாகைப் பொறுத்தது. சிலருக்குச் சில சமயம் அதிகமாகவும், சில சமயம் குறைவாகவுமிருக்கும். இப்படித்தான் என நிர்ணயிக்க இயலாதபடி விஷமம் ஆக இருக்கும். இதுவும் கவனிக்கத் தக்கதே.

குழந்தைப் பருவம், இளமை, முதுமை என வளரவளர அக்னி சக்தியும் மாறுபட்டுக் கொண்டே இருக்கும். தான் வசிக்குமிடம் மாறுவதால் ஜீர்ண சக்தி மாறுவதுண்டு. ஓரிடத்தில் ஜீர்ணமாகும் அதே உணவு மற்றோரிடத்தில் ஜீர்ணமாகாது. ஜீர்ணசக்தி வளரவும் குறையவும் அந்தந்தச் சூழல்கள் உதவுகின்றன. சமுத்திரக்கரை, சதுப்பு நிலங்கள், நீர்தேக்கம் அதிகம் உள்ள இடங்களில் ஜீர்ணமாகாத உணவு, வரண்ட காற்றோட்டம் மிக்க இடங்களில் எளிதில் ஜீர்ணமாகக்கூடும்.

இப்படிக் காரியகாரண ரீதியில் புலப்படும் அளவிலும், இவைகளுக்குட்படாமல் புலப்படாதவாறும், அவனவனது அக்னிபலம் மாறக் கூடும். இதற்கு ஒரு மானி - அளவுகோல் கிடையாது. அவனவன் தானே உணரக்கூடிய சில குறிப்புகளை வாக்படர் தந்ததை - முன் கண்டோம். சர்க்கரையிலுள்ள இனிப்பு போல் அனுபவ வாயிலாக மட்டும் அறியத் தக்கது. அதனால் கீழ்க்கண்ட ஒரு திட்டத்தை வகுத்துக் கொள்ளலாம்.

अन्नेन कुक्षेर्द्वावंशौ पानेनैकं प्रपूरयेत् ।
आश्रयं पवनादीनां चतुर्थमवशेषयेत् ॥

என வாக்படர் காட்டும் வழி. 'வயிற்றின் கொள்ளளவை ஊகித்துக் கொள். அதில் பாதியை கன உணவாலும் கால் பங்கை குடிநீர் லேசான நீர்த்த உணவு முதலியவற்றாலும் நிரப்பு. காற்று ஓடுவதற்கும் எல்லாம் எளிதில் நகர்வதற்கும் கால்பங்கை மீதமாக வைத்து விடு'' கன உணவு அளவிலும் மற்றொரு கட்டுப்பாட்டைத் தருகிறார் வாக்படர்.

गुरूणां अर्धसौहित्यं लघूनां नातितृप्तता ।
मात्रा प्रमाणं निर्दिष्टं सुखं यावद्विजीर्यति ॥

குருவான உணவென அனுபவத்தால் கண்டறிந்ததை அரை வயிறு நிரம்பு மட்டும், அதாவது உணவேற்ற முழு த்ருப்தியின் பாதி அளவில் நிறுத்தி விடு. லகுவான உணவாயின் முழு திருப்தி வருவதற்கு முன்னரே நிறுத்திவிடு. இந்தப் பாதி திருப்திக்கும் முழுத் திருப்திக்கும் அளவு என்ன ? இனி வேண்டாம் என்று இலையை மறைத்துக் கொண்டு குனிந்து கைகளை ஆட்டுவது முழு த்ருப்தி, இதற்குப் பாதி ? ஊகித்துக் கொள்ளலாம். குருவான உணவாயின் ஜலாம்சத்தின் தேவை அதிகம். இரைப்பை அரவைக்கு அதிகக் கொள்ளளவு தேவை. அதனால் பாதி அளவு நிரம்பினால் தான் எளிதில் ஜீர்ணமாகும் என்கிறார்.

கீழும் செல்லாமல் மேல் வழியே வெளியேறவும் முடியாமல் கட்டை போல் அடைத்துக் கொண்டு திணறும்படி - அரவைக்கும் நெகிழ்விற்கும் இடம் இல்லாமல் திணறும் நிலை அலஸகம் - இரைப்பை இரை தின்ற மலைப்பாம்பு போல் அசைவற்றிருக்கும் நிலை மிகக் கெடுதல். இந்த நிலை ஏற்படும்படி கன உணவை அளவுக்கு மீறி ஏற்கக்கூடாது. எளிதில் ஜீர்ணமாகும் அளவே அளவு.

உணவு ஜீர்ணமாக உதவுபவை

உணவு எளிதில் ஜீர்ணமாக உதவுபவை ஆறு. இவற்றில் ஒன்று குறைந்தாலும் தாமதம் அதிகமாகும். சரியாக ஜீர்ணமும் ஆகாது.

1. ஊஷ்மா - இரைப்பை முதலியவற்றின் உட்சூடு: பக்குவம் செய்ய சூடு இன்றியமையாதது. இந்தச் சூடு இயற்கையாக இரைப்பை முதலியவற்றின் இடைவிடாத அசைவினால் பாதுகாக்கப் பெறுகிறது. பெரும்பாலும் கன உணவைச் சூடாகவே ஏற்பர். கடுகு மிளகு மல்லி மிளகாய்

முதலிய தீபனப் பொருள்கள் இந்தச் சூடு குறையாமல் காக்கின்றன. மிகக் கனத்த உணவானாலும், தாமதித்து நேரம் தாண்டி உண்டாலும், இயற்கையாக அக்னிபலம் குன்றியிருந்தாலும் வென்னீர் பருக இந்தச் சூடு பலம் பெறுகிறது. குளிர்ந்த பானம் உணவு ஜீர்ணமாவதைத் தடுக்கும். மிகக் குளிர்ந்த பானம் செல்லும் பாதையின் உணர்வையும் அசைவையும் குறைத்து உமிழ்நீர் முதலான ஜீர்ணத் திரவங்கள் சுரப்பதைத் தாமதிக்கச் செய்யும். இந்தக் குளிர்ச்சி இரைப்பையின் உட்சூட்டால் மாறத் தாமதமானாலும் மாறுவிட்டாலும் கேடு விளைகிறது. அதனால் கன உணவேற்கும் போது மிகக்குளிர்ந்த பானங்கள் நல்லதல்ல.

சில குழந்தைகள் மிகக் குளிர்ந்த பானங்களைப் பருகப் பிடிவாதம் பிடிக்கும். நெஞ்சில் கபக்கட்டுள்ள குழந்தைகள் உடன் சுவாஸ நோயால் கஷ்டப்படும். தாய்மார்கள் குளிர் பானத்தையும் தந்து உடன் சூடான காபி முதலியவற்றையும் தந்து தன்னையும் குழந்தையையும் திருப்தி செய்து கொள்வது உண்டு. குளிர்ச்சியும் சூடும் அடுத்தடுத்துச் சாப்பிடுவதால் வரும் கேடு, பழச்சாறும் காபியும் என கூட்டுச் சேராத விஷமிக்கும் பானங்களின் தொடர்ச்சி, இவை குழந்தையின் எதிர்ப்பு சக்தியைக் குறைத்து விடும். தக்க உபாயங்களைக் கையாண்டு குளிர் பானங்களைத் தவிர்க்கச் செய்வதுதான் நல்லது.

2. வாயு காற்று ஸஞ்சாரம் - இடைவெளியிருக்கும் வகையில் இரைப்பையை நிரப்புதல் அவசியம். இடைவெளி இல்லையேல் நெகிழ்ந்த உணவு கீழ் இறங்காது. காற்று எளிதில் இடம் விட்டு இடம்மாற வாய்ப்பிருந்தால் உணவும் இடம் மாறும். லகுவான உணவும் இடம்மாற இடமில்லாதிருந்தால் தேங்கிப் புளித்து நோய்க்கு இடம் தரும்.

3. க்லேதம் - திரவக்கசிவு. கன உணவு பலவகை. கடித்துமென்று சாப்பிடக் கூடியவை, தேங்காய், மாப்பண்டங்கள் எண்ணெய்யில் பொறித்த பக்ஷணங்கள் முதலியவை. ஸத்துமா போன்று உமிழ்நீர் சேர்க்கையால் நெகிழ்ந்து உட்சென்றவை. இவை வரண்ட உணவு. திரவமிக்க உணவும் சில. இவைகளைச் சேர்த்து உண்ணும்போது உணவின் இறுகல்கள் நெகிழ்ந்து கூழ் போன்ற நிலை பெறும்போதுதான் ஜீர்ணத் திரவங்கள் ஒரே சீராகப் பரவி அவற்றை பக்குவப்படுத்த முடியம். இதற்குப் போதுமான திரவமும், திரவத்தால் கூழ் போன்ற நெகிழ்ச்சியும்

ஏற்படாவிடில் உணவு ஜீர்ணமாகாமல் கனத்துக் கல் போலாகி வேதனை தரும். இதற்கானத் திரவத்தைச் சிறிது சிறிதாக உணவின் தன்மைக்கேற்பச் சூடாகவோ, உடற் சூட்டளவிலோ சாப்பிட வேண்டும். அதிகத் திரவம் ஜீர்ணத் திரவத்தை நீர்க்கச் செய்யும். அப்பொழுது ஜீர்ணமாகாது. திரவக் குறைவும் ஜீர்ணத்திற்குத் தடையாவதுடன், வாயுத்தங்கல், தடை உணர்ச்சி, விக்கல் கமறல், ஏப்பத்தடை, கீழ்வாயுத்தடை முதலியவைகளை ஏற்படுத்தும்.

4. ஸ்நேகம் - நெய்ப்பு - வயிற்றில் வாயு தடைபடாதிருக்கவும், இரைப்பை முதலியவற்றின் சவ்வின் மேல் பாதிப்பு ஏற்படாதிருக்கவும் மென்மை ஏற்படவும் நெய்ப்பு தேவை. இவை நெய் முதலியவற்றால் கிட்டுகிறது. நெய்யும் எண்ணெய்யும் நேரிடையாகச் சேர்க்க முடியாத நிலையில் கூட, தயிர், எள்ளு, தேங்காய் முதலியவற்றைச் சேர்ப்பதால் கிட்டுகிறது. நெய்ப்பின்றி செல்லும் உணவும் ஜீர்ணத்திற்குக் கெடுதலே.

5 . காலம் - நேரம் - உணவிற்கேற்றபடி ஜீர்ணமாக நேரம் ஒதுக்கப்பட வேண்டும். ஒருமணி முதல் ஆறுமணி நேரம் வரை இரைப்பையில் ஜீர்ணமாகும் பொருள்கள் உண்டு. அததற்கான அவகாசம் தராமல் மேன் மேலும் உணவு கொள்ள நோய் வருகிறது. ஜீர்ணத்திரவம் எத்தனை வலிவிற் சிறந்ததாயினும் நேர ஒதுக்கீடும் அவசியமாகிறது.

6. ஸமயோகம் - உணவின் சீரிய அமைப்பு - எட்டு முக்கியமாகக் கவனத்திற்குரியவை என முன் குறிப்பிட்டவற்றையும் கவனிக்கவும். இந்த ஆறும் கவனிக்கத் தக்கவை என்கிறுர் சரகர்.

आहारपरिणामकरास्त्विमे भावा भवन्ति, तद्यथा, ऊष्मा, वायुः, क्लेदः, स्नेहः, कालः, समयोगश्चेति। ऊष्मा पचति। वायुरपकर्षति। क्लेदः शैथिल्यमापादयति। स्नेहो मार्दवं जनयति। कालः पर्याप्तिमभिनिर्वर्तयति। समयोगस्त्वेषां परिणामधातुसाम्यकरः संपद्यते।

உணவுப் பொருள்கள்

மனிதனது உணவு பற்றித்தான் இங்கு சிந்திக்கிறோம். தேசவாரியாக உணவாகக் கொள்ளப்படும் பொருள்கள் அனந்தம், அவற்றில் சிலவற்றைப் பற்றி மட்டும் இங்கு விளக்குகிறோம்.

அவை பெரு வாரியாக இந்திய மக்களால் அதிலும் தமிழ் பேசும் மக்களால் உபயோகப் படுத்தப் பெறுபவை. அத்தகைய உணவுப் பொருள்களனைத்தும் சுவையால் தனிச்சிறப்புக் குணத்தால், உடலில் அவை விளைவிக்கக் கூடிய மாறுபாட்டுச் சிறப்பால் பல வகைகளாகப் பிரிக்கப்படுகின்றன. அப்படியே தாவர விளைப் பொருளாயின் பழம், காய் தண்டு, வேர், இலை, தானியம் பருப்பு என்றவாறும் பிராணிகளிடமிருந்து பெறுவதாயின் பால் (தயிர் நெய் முதலியவை) இறைச்சி என்றவாறும் கனிஜ விளைப் பொருளாயின் உப்பு, காரம் என்றவாறும் பலவாறு பிரிக்கப் படுகின்றன.

உணவுப் பொருள்கள் வயிற்றை நிரப்புவதும் பசியைத் தணிப்பதும் என்ற இரு முக்கியப் பணிகளுடன் அவற்றின் சுவை வீரியம் முதலியவற்றால் ஆற்றக்கூடிய தனிச்சிறப்புள்ள பணிகள் அனந்தம். சிறிது அந்த நோக்கில் விளக்கம் காண்போம்.

சுவைகள் - இவை ஆறு. சுவை ஈரமுள்ள நாக்கால் உணரத்தக்க இயல்பு. சுவை என்பதாலேயே மனத்திற்குக் களிப்பூட்டும் என்ற பொருளும் கொள்ளத் தகும். இவற்றில் உடன் தனித்து நாக்கில் உணரப்பெறும் சுவை முக்கியச் சுவை (இதனை ரஸம் என்பர்). தனித்து உணர முடியாதபடி பின் கருத்துடன் சுவைக்கப்பெறும்போதுமட்டும் உணரத் தக்கது துணைச்சுவை (அனுரஸம் என்பர்).

இந்தச் சுவை ஒவ்வொன்றும் உடலியக்கத்தில் தனித்துச் சில குணங்களைச் செய்கின்றன. இனிப்பும் புளிப்பும் உப்பும் வாயுவைத் தணிப்பவை. கபத்தை வளர்ப்பவை. கசப்பும் துவர்ப்பும் உரைப்பும் கபத்தைக் குறைப்பவை. வாயுவை அதிகப் படுத்துபவை. உரைப்பும் புளிப்பும் உப்பும் பித்தத்தை வளர்ப்பவை. தித்திப்பும் கசப்பும் துவர்ப்பும் பித்தத்தைக் குறைப்பவை. ஏனிப்படி என்று கேட்கத் தோன்றும். ஒவ்வொரு சுவையும் நாக்கில் உணரப்பெற்று இரைப்பை - குடல் முதலிய இடங்களில் செல்லும் போது அவைகள் புரியும் சில விந்தைச் செயல்களே இதற்குக் காரணம். ஒவ்வொரு சுவையும் தனிச் சிறப்புள்ளதாயினும் முழு மனிதனாக வாழ அறுசுவை உண்டிதான் ஏற்றது. தனித்து ஒன்றல்லது இரண்டு சுவைகளுள்ளவற்றையே ஏற்று மற்றவற்றை அறவே புறக்கணிப்பது நோய்க்கிடம் தரும். உடல் வலிவைக் குறைக்கும். सर्वरसाभ्यासो बलकराणां, एकरसाभ्यासो दौर्बल्यकराणां

(श्रेष्ठः) என்பார் சரகர்

இனிப்பு - நாக்கில் பட்டதும் நாவரட்சியை நீக்குகிறது. எரிவை அடக்குகிறது. எல்லாப் புலன்களுக்கும் தெளிவைத் தருகிறது. உமிழ் நீரில் தடிப்பை ஏற்படுத்துகிறது. உடலின் போஷணைக்காக வளரும் சிறு உயிரினங்களுக்கு உயிர் ஊட்டுகிறது. ரஸம், ரக்தம், தசை, எலும்பு, சுக்கிலம், தாய்ப்பால் முதலியவற்றைப் பெருகச் செய்கிறது. கண்களின் தெளிவு, கேசங்களின அடர்த்தி, தசை வலிவு, மேனிநிறம், திசுக்களின் வளர்ச்சியும் அடர்த்தியும், ரஸ-ரக்த தாதுக்கள் தோஷமற்றுத் தெளிந்திருப்பது இவை இதன் தனிச்சிறப்புச் செயல்கள்.

இன்றைய விஞ்ஞான ரீதியில் மாச்சத்துள்ள பண்டங்கள் (கார்போஹைட்ரேட்) அதன் பிரிவுகளான சர்க்கரைகள், புரதங்களில் நைட்ரோஜனைத் தவிர மற்ற அம்சங்கள், நெய் முதலிய சில கொழுப்புப்பண்டங்கள், சில பிசின்கள் இவை இனிப்பு வகையில் அடங்கும்.

இனிப்பு வாழ்நாள் முழுவதும் ருசிதருவதாகும். பிறந்த சிசுவிலிருந்து முதிர்ந்து மரணமடையும் தருவாயிலுள்ள விருத்தர் வரை உவந்து ஏற்கக் கூடியது. எனினும் மற்ற சுவைகளைப் புறக்கணித்து இனிப்புள்ள பண்டங்களையே உணவாக ஏற்கும்போது உடல் பருக்கும், திண்மை குறைந்து மென்மை கூடும். சோம்பல், அதிகத்தூக்கம், உடல் கனம், உணவில் ருசியின்மை, பசியின்மை, தொண்டைச் சதை வளர்ச்சி அதிகமாகும். இருமல், இளைப்பு, தொண்டைக்கம்மல், தோலுணர்ச்சி குறைதல், மலக்கட்டு, குழாய்களில் தேக்கம், கழுத்திலும் அக்குளிலும் உள்ள கிரந்திகளில் வீக்கம், சிறுநீரகங்களின் குழாய்களில் தடிப்பும் அடைப்பும், கண்ணீர் கிரந்தி நோய் முதலிய நோய்கள் எளிதில் துன்புறுத்தும். இனிப்பு ரத்தக்குழாய் போன்றவற்றின் உட்பூச்சில் கனம் ஏற்படுத்தித் தடிக்கச் செய்து அக்குழாய்களின் மூலம் செல்பவற்றின் வேகத்தைத் தடை செய்யும் என்பது கவனிக்கத்தக்கது.

புளிப்பு - நாக்கில் பட்டவுடன் உமிழ்நீரை அதிகம் சுரக்கச்செய்கிறது. ருசியூட்டி அதிக அளவில் தெவிட்டல் இல்லாமல் உணவை ஏற்கச்செய்கிறது. உணவைக்

கீழ்நோக்கித்தள்ளுகிறது. உணவை நெகிழ்த்திக் கரைக்கிறது. செரிக்கச் செய்கிறது. செரிப்பதற்குதவுகிற சூட்டைத் தருகிறது. மனநிறைவும் களைப்பின்மையும் மனத்தெளிவும் சுறு சுறுப்பும் அதிக உணவேற்கச் செய்வதால் புஷ்டியும் ஹிருதயத்திற்குத் தேவையான ஊட்டமும் தொடர்ந்து இதனால் கிடைக்கிறது. இரைப்பையிலுள்ள வாயுவை மேல்நோக்கியும் குடலிலுள்ள வாயுவைக் கீழ் நோக்கியும் தடங்கலின்றி வெளியேற்றுகின்றது.

அதிக அளவிலும் தனித்தும் தொடர்ந்தும் புளிப்பை உபயோகிக்கப் பல்கூச்சம், கண்களின் சுருக்கம், மயிர் கூச்சம், முதலிய உடன் புலப்படும் சில மாறுதல்கள்; பித்தம் அதிகமாகி நெஞ்செரிவு. அதிகப் பசி, தசைகளில் எரிவு. தசைகள் நீர்த்து வெலவெலத்துப் போதல், உடல் வீக்கம், ரத்தம் கொதித்து சிரங்கு சினப்புகள் அதிகமாதல், வாய்ப்புண், வாய் உலருதல், தொண்டை எரிவு முதலிய பல கெடுதல்கள் ஏற்படுகின்றன.

உப்பு - நாக்கில் பட்டவுடன், முன் உணர்ந்த சுவையை மாற்றி உமிழ்நீரை நீர்க்கச்செய்து ருசியுடன் கரைத்து கீழ்நோக்கிச் செல்லச் செய்கிறது. பசி, ஜீர்ணசக்தி, கனத்த உணவையும் நெகிழ்த்தி எளிதில் ஜீர்ணமாகச் செய்வது, வாயு எளிதில் குடல் - இரைப்பைகளில் ஸஞ்சரிக்கத்தக்க இடைவெளி அமைத்துக்கொடுப்பது, வாயு தடை பெறுமல் வெளியேறச் செய்வது. இரைப்பை குடல் பாதைகளில் திமிர்த்து விறைப்பதற்கோ, உணவு ஓரிடமாகக் குவிந்து தடை செய்யவோ இடமளிக்காமல் நெகிழ்த்தப்பட்ட உணவு வேகமாகப் பாதைகளில் செல்ல உதவுகிறது. சரீரத்தின் தசைகளை நீர்க்கச்செய்து மென்மையடையச் செய்கிறது.

அளவில் அதிகமாயும் தனித்தும் தொடர்ந்தும் உப்புள்ள பொருளை ஏற்பதால் நாவரட்சி, மயக்கம், எரிவு, தசைகள் கொசகொசத்து வீங்கி விரிந்துவிடுதல், விஷவேகம் எளிதில் பரவச் செய்வது, கட்டி முதலியவற்றைச் சீக்கிரம் பழுக்கச்செய்து சீழ் வைத்தல், பற்கள் ஆடி விழுதல், சுக்கிலம் நீர்த்து ஆண்மை குறைதல், மாதவிடாய் அதிகம் பெருகுதல், கண் காது முதலிய பொறிகள் வலிவிழத்தல், நரை, திரை, சொட்டை, பொடுகு, கரப்பான் அக்கி, அரிப்பு, சொரி, வீக்கம், வாய்ப்புண், கணுக்கால் வீக்கம், புளித்து நெஞ்செரிவு, வயிற்றுப்புண் முதலிய நோய்கள் கடுமையடையும்.

உரைப்பு - நாக்கில் பட்டவுடன் உமிழ்நீரின் தடிப்பு குறைந்து உமிழ்நீர்க் கோளங்களும் சுவை உணர்வு கேந்திரங்களும் சுறுசுறுப்படைகின்றன. கண் மூக்கு முதலிய இடங்களில் நீர்க்கசிவு, புலன்கள் சுறுசுறுப்படைதல், நாக்கு முரமுரப்படைதல், பசி - ருசி உணர்வைத் தூண்டி உணவை அதிகம் ஏற்கச்செய்தல், இவை தொடர்ந்து நிகழ்பவை. இரைப்பையிலும் மற்ற இடங்களிலும் உள்ள நீர்க்கசிவை வெளிப்படுத்திக் குறைத்து உணவை வரளச்செய்யும். உணவு தடைபெருமல் நகரச் செய்யும். பாதைகளில் கபம் தடித்து அடைக்காமல் செய்யும். அரிப்பு, வீக்கம், கசிவுமிகுதி, அதிக நெய்ப்பு முதலியவற்றைக் குறைத்துவிடும்.

அதிகமாகவும் தனித்தும் தொடர்ந்தும் காரத்தை உபயோகிக்கும் போது களைப்பும் தளர்ச்சியும் இளைப்பும் மயக்கமும் திணறலும் தலை சுற்றுதலும் ஏற்படும். தொண்டை எரிவு. வாய்ப்புண், பலக்குறைவு, நாவரட்சி, நரம்புகளில் வாயுவின் வேகம் அதிகரிப்பதால் உதறுதல், குடைதல், வலி முதலியன அதிகமாகலாம்.

கசப்பு - நாக்கில் பட்டவுடன் வெறுத்து ஒதுக்கிடத் தோன்றும். ஆனல் இதற்குமுன் உண்டதன் சுவை வெகுட்டலை ஏற்படுத்தியிருந்தால் அந்த வெகுட்டலை நீக்கிவிடும். ருசியின்மையைப் போக்கும். நாக்கை வரளச் செய்து உமிழ்நீர் வடிதலைக் குறைக்கும். உணவைச் செரிக்கச்செய்யும். மலக்கிருமி, உள் எரிவு, அரிப்பு , எத்தனை ஜலம் குடித்தாலும் அடங்காத நாவரட்சி, உட்காங்கை இவைகளைப் போக்கும். கொழுப்படைப்பு, தசைகளில் நீர்க்கோர்வை - கொழுப்பு மிகுதி, வியர்வை - சிறுநீர் அதிகமாக வெளியாகுதல், மலமிளகிப்போதல் இவைகளில் நீர்க்கசிவைக் குறைப்பதன் மூலம் குணம் தருகிறது. தாய்ப்பாலில் கொழுப்பும் தடிப்பும் அதிகமாகிச் சிசுவிற்கு ஜீர்ணமின்மையும் அசதியும் கண்டால் கசப்புள்ள உணவைத் தாய் ஏற்கத் தாய்ப்பால் சுத்தமாகும்.

கசப்பையே தொடர்ந்தும் அதிகமாகவும் சாப்பிட. மென்னி - இடுப்புப் பிடிப்பு, தலைவலி, வாய்க்கசப்பு முதலியவை அதிகமாகலாம்.

துவர்ப்பு - நாக்கில் பட்டவுடன் உமிழ்நீர்ச் சுரப்பு வற்றத் தொடங்கும். கசிவுகள் அனைத்தையும் குறைக்கவல்ல துவர்ப்பு

மலத்தைக்கட்டும். புண்ணை ஆற்றும். கபமிகுதி, ரத்தத்தில் கலந்த பித்தத்தால் ஏற்படும் அக்கி, கரப்பான் முதலிய நோய்களில் வேதனையைக் குறைக்கும். கொழுப்பு, உமிழ்நீர் முதலியவற்றின் தடிப்பையும் கொழுப்பு குழாய்களின் உள்ளே பூசிக்கொண்டு உண்டாக்கும் தடையையும் குறைக்கும்.

இதனையே தொடர்ந்து அதிகமாக உபயோகிக்க நாவரட்சி, நரம்புகளில் வாயுவலி, வயிற்று உப்புசம், மென்னி விறைத்து விடுதல், பிடிப்பு முதலிய வாயு நோய்கள் அதிகமாகும்.

முன் குறிப்பிட்ட அறுசுவைகளில் உரைப்பு, புளிப்பு, உப்பு என்ற மூன்று சுவைகள் பொதுவாக இரைப்பையில் சென்று பாகமடையும்போது புளித்துவிடும். நாவரட்சி, புளித்த ஏப்பம். நெஞ்செரிவு ஏற்படுத்தக் கூடியவை. இவை விதாஹி எனப்படும். மற்ற மூன்றும் புளிப்பைக் குறைக்கக்கூடியவை. இவை அவிதாஹி எனப்படும். சுவையின் தன்மையறிந்து உடலின் தற்காலிக நிலைக்கும் பொதுவாக உள்ள தேகவாகுக்கும் ஏற்றவாறு உணவை அமைத்துக்கொள்ளலாம்.

பசி-தாகம்-ருசி - உணவு உடல்தேவையை அவ்வப்போது நிரப்புகிறது. உடலுக்கு உணவு தேவை என்பதை முன் உணர்த்துபவை பசியும் தாகமும். எத்தகைய உணவு தேவை என்பதை உணர்த்துவது நாக்கின் சுவை உணர்ச்சி.

முன் உண்ட உணவு செரித்து உடன் பசியுணர்ச்சி ஏற்படுகிறது. இது இயற்கையின் உந்துதல். சிலருக்கு முன் உண்ட உணவு செரியாமல் இருக்கும்போதே போலியான பசி உணர்ச்சி ஏற்படும். இது இரண்டு வகையில் ஏற்படலாம். ஒன்று பசி ஏற்பட்ட பின்னரே உண்பது என்ற சுயக்கட்டுப்பாடின்றி மாடு அசைபோடுவதுபோல் எதையேனும் அவ்வப்போது கொரித்துக் கொண்டிருப் பவர்களுக்குப் பசியுணர்வே சரியாக ஏற்படாது. அதனால் போலிப்பசி - பசியிருப்பதாக உள்ள போலி எண்ணம் தூண்டி அவர்கள் அடிக்கடி சாப்பிடுவார்கள். விதாஹியான உணவையே பெரும்பாலும் ஏற்பவர்களுக்கு இத்தகைய போலிப்பசி ஏற்படக்கூடும். இவர்கள் முன் உணவு செரியாதிருக்கும் போதே மேலும் உண்பார்கள். இரைப்பையிலும் குடலிலும் அரைகுறையாகச் செரித்தும் செரியாமலும் உள்ள உணவு கலந்துசெல்லக்கூடுமானதால் உணவின் சாரம் சரியானபடி சுத்தமானதாக உள்ளே

சேரமுடியாததால் அடிக்கடி பித்தமும் ரக்தமும் கெட்டுவரும் நோய்களுக்கு உட்படுவார்கள்.

நடுவயது வரை காலை, நடுப்பகல், முன் இரவு என்ற மூன்று வேளைகளிலும்; பின்னர் நடுப்பகல், இரவு என்ற இரண்டு வேளைகளிலும் மட்டும் உண்பவர்கள் நல்ல பசி தோன்றியபின் உண்பவர்களாகக் கூடும். இந்தப் பிரதான உணவு வேளைகளுக்கு இடையே முக்கிய உணவின் அளவில் குறைந்திருந்தாலும் சிறிது சிறிதாக ஏதேனும் சாப்பிடுவது பசியுணர்ச்சியைக் கெடுத்துவிடும்.

உடலின் நிலையானது சூழ்நிலை, பருவம், உழைப்பின் தராதரம், மனநிலை முதலியவற்ருல் அடிக்கடி மாறக்கூடியது. இந்தகைய மாறிய சூழ்நிலைக்கேற்ப உடலுக்கு உணவை அமைத்துக் கொடுக்கவேண்டும். அது கெட்டியாகவோ நீர்த்ததாகவோ தேவைப்படலாம். உடலின் தேய்விற்கேற்ப குறிப்பிட்ட சுவை உள்ள உணவில் விருப்பம் தோன்றி அச்சுவை அதிகமுள்ள உணவை ஏற்றதும் நிறைவுணர்ச்சி பெறக்கூடும். சில நிலைகளில் சில சுவையுள்ள உணவு மனத்திற்கு உவப்பளிக்காது. அவற்றைத் தவிர்ப்பது நல்லதே. மற்ற நேரங்களில் குறிப்பிட்ட சுவையுள்ள உணவு விரும்பக்கூடியதாயிருந்திருக்கலாம். தற்போது அது விரும்ப முடியாமல் ஆகலாம். இது உடலின் அந்தந்த நேரத் தேவையைப் பொறுத்தது.

நாக்கின் சபலத்தாலோ தவருன பழக்கத்தாலோ உடல் தேவைக் கேற்றபடி குறிப்பிட்ட சுவையுள்ள பொருளில் நாட்டம் மாறுபடலாம். இந்தப் போலி உணர்ச்சியை இனம் கண்டு தவிர்ப்பது அவசியம்.

பசியுணர்ச்சியின் மூன்று நிலைகள்

பசி மூன்று தனித்த உந்துதல்களை ஏற்படுத்துகின்றது. முதலாவது - ''முன் உண்ட உணவு செரித்துவிட்டது. உடல் தேவைக்கு மறுபடி உணவு தேவை'' என்பதை உணர்த்துவது. இதனை க்ஷுதா (क्षुधा) என்பர். இரண்டாவது - உணவேற்பதில் நாட்டமும் அதன் தீவிரமும். இதனை புபுக்ஷா (बुभुक्षा) என்பர். மூன்ருவது - நாக்கிலிருந்து இரைப்பையின் கீழ் துவாரம் வரை உள்ள பகுதிகள் உணவை ஏற்பதற்காக ஆயத்தப்படுத்திக்கொள்ளுதல். இந்த மூன்ருவது நிலையை,

நாக்கில் ஜலம் ஊறுதல், வயிற்றில் காந்தல் உணர்வு, வயிறு குறைவது முதலியவை விட்டுவிட்டுத் தோன்றிப் பின் கிரமமாகத் தீவிரமடைவது முதலியவற்றால் உணரலாம். உணவு உள்ளே செலுத்தப்படவிருப்பதை முன் எதிர்பார்த்து அதனைப் பக்குவப்படுத்தத் தேவையான ஜீர்ணத் திரவங்கள் சுரந்து சூடேறி ஜீர்ணகோசம் ஆயத்தமாக இருப்பதை இதனால் உணரலாம்.

இந்த உணர்ச்சிகளும் போலியாக ஏற்படவாய்ப்புண்டு. பரபரப்பும் சிடுசிடுப்பும் இயல்பாக அமைந்தவர்களிடத்தில் இரைப்பையில் உள்ள உணவுப்பகுதி அரை குறையாக வெளியேறி முழுவதும் இடம் காலியாகாதிருக்கும் நிலையிலேயே இத்தகைய உணர்ச்சிகளை அவர்கள் பெறுவார்கள். இந்தப் பரபரப்பும் சிடுசிடுப்பும் காரணமாக அவர்களுக்குத் தேவையான முழு உணவு அளவும் ஏற்குமுன்னரே ஓரிருகவளங்கள் உட்சென்றதுமே அவர்கள் பசி தீர்ந்தவர்களாக, திருப்தி அடைந்தவர்களாக ஆவார்கள். போலிப்பசியும் போலிப்பசித்தீர்வு உணர்ச்சியும் மறுபடி படபடப்பையும் சிடுசிடுப்பையும் ஏற்படுத்துவதால் இவர்கள் இந்த விஷச்சக்கிரத்திலிருந்து மீள்வது சிரமம்.

தாக உணர்ச்சியின் நிலைகள் - வாயிலும் தொண்டையிலும் உள்ள நீர்த்தேக்கக் கோளங்கள் வரண்டு தேவைப் பூர்த்திக்காக நீர்த்த உணவை எதிர்பார்ப்பதைத் தாகம் (நாவரட்சி-பிபாஸா) உணர்த்துகிறது. தனித்து நீரைச் சாப்பிடுவதாலேயே இது அடங்கக்கூடும்.

சில வேளைகளில் பசியின் துணையுணர்ச்சியாக இது தோன்றும். அப்போது இனிப்புச் சுவையுள்ள உணவை முன் உண்பதால் இது அடங்கும். தனித்து நீராகப்பருக அவசியமிருக்காது. உணவின் முதல் பிடியாகப் பாயஸம் ஏற்பது இதற்காகவே. பசியின் துணை உணர்ச்சியாக வந்த நாவரட்சியைப் பொருட்படுத்தி நீர்பருகினால் பசி அடங்கிவிடும். அப்போது உண்ட உணவு செரிக்கத் தாமதமாகும். ஜீர்ணத்திரவங்களை இந்தப் பானம் நீர்க்கசெய்து இரைப்பையின் ஜீர்ணகாலச் சூட்டைத் தணித்துவிடும். அதனால் பசியின் துணையாக வரும் தாக உணர்ச்சிக்காக நீர்பருகக் கூடாது என்பதே முறை. உணவேற்க உட்கார்ந்ததும் நீர்பருகுபவர் பெரும்பாலும் குறைந்த அளவே உணவை ஏற்பர்.

இளைத்தத் தோற்றமும்களைப்பும் இந்தச் செயலின் பின் விளைவுகள்.

சில வேளைகளில் பசியும் தாகமும் சேர்ந்து ஏற்பட்டிருந்தும் பசிக்கான கனத்த உணவு ஏற்கமுடியாத நிலை ஏற்படும். விரதம், நோய், கனத்த உணவு தயாராகாத நிலைபோன்றவை இந்த நிலையை ஏற்படுத்தலாம். இந்த நிலைகளில் தனித்துத் தாகத்திற்கென நீராகப்பருகாமல் உணவுச் சத்துக்கொண்ட பால் மோர் கஞ்சி போன்றவற்றைப் பருகி உணவுத் தேவையையும் சேர்த்து நிறைவுறச் செய்வது நல்லது. கடுமையான ஜ்வரம் அஜீர்ணம் பேதி முதலிய நிலைகளில் நீர்த்த ஆகாரமாக்கி ஜீர்ண உறுப்புகளின் தகுதிக் குறைவை மதித்து நடக்கலாம்.

பசி தாக உணர்ச்சிகளைத் தூண்டுபவை - முன் உண்ட உணவு ஜீர்ணமானதும் நல்ல உணவு தயாராயிருப்பதை உணர்ந்ததும், மனத்திற்குப் பிடித்த உணவைக் கண்டதும் ஏற்படும் உணர்ச்சி பசியைத் தூண்டுகிறது. ஹாஸ்டல், சிறை முதலிய இடங்களில், குறிப்பிட்ட வேளைகளில் மட்டும் உணவு வழங்கப்படும் இடங்களில், மணி ஒசை முதலிய குறிப்பொலிகளைக் கேட்டதும் பசி ஏற்படும்.

ஓர் அரசன். அவனது அரண்மனைக்கும் அவன் வழிபடும் தெய்வத்தின் திருக்கோவிலுக்கும் இடையே வெகுதூரம். இறைவனுக்கு நிவேதனம் அளித்தபின்னரே தான் உணவருந்துவது என அவன் நியமம் கொண்டான். அதனுல் கோவிலின் திருவாராதனம் முடிந்ததற்கான மணி ஒலி கேட்ட பின்னரே அவனுக்குப் பசி ஏற்படும். அதற்கு முன்பசி உணர்வேற்பட்டால் அதனைக் குற்றமாக அவன் உணர்ந்து தன்னைக் கட்டுப்படுத்திக்கொண்டதால் பசி மணி ஒலி கேட்ட பின்னரே ஏற்பட்டது. இது மனப்பண்பை ஒட்டியது.

இளந்தம்பதியருக்கு வெகுநாட்களுக்குப் பிறகு ஒரு குழந்தை பிறந்தது. அவர்கள் தனித்து வாழ்ந்தார்கள். அந்தச் சிறுவனுக்குப் பசியே ஏற்படுவதில்லை. மிகச் சிரமப்பட்டு நிர்ப்பந்தமாகத் தரும் உணவை வேண்டாவெறுப்புடன ஏற்றுவந்தான். ஒரு சமயம் பந்துக்கள் வீட்டிற்குச் செல்ல நேர்ந்தது. அங்கு சிறுவர் சிறுமியர் அதிகம். அவர்கள் ஆவலுடன் உண்பதைக் கண்ட சிறுவன் தானும் உணவில் விருப்பத்துடன் உண்ணப் பழகி

ஞன். இவனது பசியைத் தூண்ட அதே வயதிலுள்ள சிறுவர்கள து பசியுணர்ச்சியைக் காண்பது தூண்டுதலாக அமைந்தது. குறிப் பிட்ட நேரம் வந்ததும் பலருக்குத் தானே பசிக்கும்.

பசியும் மன நிலேயும் - உண்பதில் ஆவல்கொண்ட மனம் பசியைச் சீராகத் தோன்றச் செய்யும். तन्मना भुञ्जीत (சரகர்) என்ருெரு நியமம். உண்ணும்போதும் உண்பதற்கு முன்பும் வேறு உணர்ச் சிகளுக்கு இடம் தருதல் நல்லதல்ல. அதிலும் குறிப்பாகப் பொருமை, சோகம், பயம், கோபம், வெறுப்பு, கழிவிரக்கம், செய்யத் தகாததைச் செய்தால் ஏற்பட்ட தன்மானக் குறை உணர்ச்சி, தன்மான எழுச்சி போன்ற மனக் கொந்தளிப்புகளும், கடும் தூக்கமும், தொடர்ந்து தூங்கவேண்டிய நேரத்தில் தூங்காமல் விழித்திருத்தலும், பசியையும் ஜீர்ணசக்தியையும் பாதிக்கவல்லவை.

மிகவும் விரும்பத்தக்க உணவுப் பொருளாயினும் தம் உடல் வாகிற்கும் தற்காலத்திய உடல் நிலேக்கும் அது ஒத்துக்கொள்ளுமா என்பதும் கவனிக்கத்தக்கதே. ஒத்துக் கொள்ளாததைத் தவிர்க்க முடியுமாயின் தவிர்ப்பதும், தவிர்க்க இயலாதிருந்தால் கவனத்துடன் அளவைக் குறைத்து உண்பதுடன் உடன் தக்கப் பாதுகாப்பு அமைத்துக் கொள்வதும் நல்லது. आत्मानमभिसमीक्ष्य भुञ्जीत सम्यक् என்பார் சரகர்.

பசி - உணவேற்கும் உந்துதலுக்கு இடமளிக்கிறது. உணவை எதிரில் கண்டதும் அடங்கிவிடுகிறது. உணவேற்கும் ஆவலும் ஓரிருகவளங்கள் உள்ளே சென்றதும் அடங்கிவிடுகிறது. இவற்றைத் தொடர்ந்து ஏற்படும் ஜீர்ணத்திரவச் சுரப்பும் இரைப்பையின் இயக்கமும் உணவை நெகிழ்த்திப் பக்குவப்படுத்துகிறது. இந்நிலேயிலும் உணவேற்பதைத்தவிர மற்ற சிந்தனைகளுக்கு இடம் கொடுக்காதிருத்தல் வேண்டும். வேறு பணிகளின் நெருக்கடி விரைவாக உணவேற்கச் செய்யும். அரட்டையும் கும்மாளமும் புத்தகம் படிப்பதும் பாட்டுக் கேட்பதும் மற்றதும் உணவில் கவனத்தைக் குறைத்து உணவேற்கும் நேரத்தை நீடிக்கச் செய்யும். விரைவுடன் உண்பதும் தாமதமும் தவிர்க்கத்தக்கவை. தாமதத்திற்குக் காரணமாகும் அரட்டை முதலியவற்றை உண்ட பிறகு வைத்துக் கொள்ளலாம். உண்பது சிறிதளவேயாயினும் அதிலேயே கவனத்துடன் உண்ணும்போது அது பூர்ண திருப்தியை அளிக்கிறது.

கோபம் முதலிய எண்ணக் குமுறல்களுடன் உள்ள தாய் தன் சிசுவிற்குத் தன் பாலைக்கொடுத்தால் குழந்தைக்கு அது ஒத்துக்கொள்வதில்லை.

உமிழ்நீரும் திருப்தியும் - உணவின் அமைப்பு நிறம் மணம் முதலியவை மனத்திற்குப் பிடித்ததாக இருத்தல் அவசியம். உணவருந்தும் சூழ்நிலையும் அப்படியே இருத்தல் நல்லது. கூட உணவருந்துபவரும் அன்புக்குரியவராக இருத்தல் அவசியம். வெறுப்புக்குரியவருடன் மனத்திற்குப் பிடிக்காத மணம் ருசி அமைப்புள்ள பொருளை அருவருக்கத்தக்க சூழ்நிலையில் ஏற்பதைவிடப் பட்டினிக் கிடத்தல் நல்லதே. तृप्तिराहारगुणानां श्रेष्ठा என்பார் சரகர். உணவு மனத்திருப்தி அளிப்பதாவதே அதன் உயர்விற்கு அடையாளம்.

உணவில் பெருமளவில் அரிசி முதலிய தானியத்தாலான அன்னமே சேர்கிறது. அதன் ஜீர்ணம் நாவிலேயே தொடங்குகிறது. உமிழ்நீரில் ஜீர்ணத் திரவாம்சம் இதனைப்பக்குவமாக்கத் தொடங்குகிறது. இரைப்பையில் அது மேலும் வலிவடைகிறது. இதற்கு உதவவே பற்கள். நன்கு மென்று உண்ட உணவு எளிதில் ஜீர்ணமாகிறது. மிக வரண்ட பொருளாயின் (முறுக்கு, சீடை, வறுவல் முதலியவை) அதிக நேரம் மெல்ல நேர்கிறது. மெதுவானதும் நீர்த்து நெகிழ்ந்ததுமான உணவு அதிக நேரம் வாயில் தங்காமல் உட்சென்றுவிடும். மென்று சாப்பிடுபவனுக்கு உமிழ்நீர் அதிகம் சுரக்கும். பரக்கப்பரக்கச் சாப்பிடுபவன் உமிழ்நீரால் பெறும் லாபத்தை இழப்பான். உண்பதற்கு உட்கார்ந்ததும் நீர்பருகுபவனும் உமிழ்நீரை வலிவற்றதாக ஆக்கிவிடுவான். உமிழ்நீரால் ஆகவேண்டிய ஜீர்ணமும் அதனுல் ஜீர்ணிக்கப்பெற்ற உணவுச்சத்து உட்சேர்வதும் இதனுல் குறைகிறதென்பது கவனத்துக்குரிய விஷயம். உமிழ்நீரில் கரையும் சத்தே மன நிறைவைத் தருகிற ஸௌம்யப் பொருளாகும்.

உணவின் அளவு - இரைப்பையின் கொள்ளளவு முழுவதையும் உணவால் நிரப்புவதால் லாபமில்லை; கெடுதலும் உண்டு. இரைப்பையின் கொள்ளளவை அதிக அளவில் உண்பதால் வளர்த்துக்கொண்டு பெருவயிறு கொண்டவனுகலாம். வயிறு நிறையத் திணிப்பதால் இரைப்பையின் இயக்கம் தடைபட்டு ஜீர்ணமாகத் தாமதம்

ஏற்படுகிறது, சிலருக்கு மூச்சு முட்டலும் மாரடைப்பும் ஏற்படக்கூடும். அதனால் இரைப்பையின் கொள்ளளவில் பாதியைக் கனத்த உணவாலும் மிகுந்துள்ள இடத்தில் பாதியை நீர்த்த உணவு அல்லது குடிநீராலும் நிரப்பிக் கொள்ளளவின் மீந்த கால்பங்கை வாயு ஸஞ்சாரத்திற்கும் இரைப்பைத் தசைகள் இறுகித்தளர்ந்து பிசைவதற்கும் விட்டுவிடவேண்டும்.

உணவின் அளவை நிர்ணயிக்கக் கீழ்க்கண்ட ஒன்பது அம்சங்களைச் சரகர் கவனத்திற்குக் கொணர்கிறார்.

१. कुक्षेः अप्रपीडनं आहारेण - உணவால் உள் அழுத்தத்திற்கு வயிறு உள்ளாகாதவாறு அமைதல்.

२. हृदयस्य अनवरोधः - இதயத்திற்கும் இரைப்பைக்கும் இடையே திரை போன்று அமைந்துள்ள மஹாபிராசீர தசை (டயாஃப்ரம்) இரைப்பையின் நிறைவு அழுத்தத்தால் விம்மிப் புடைத்து மேலுள்ள இதயத்தை அழுத்தா திருத்தல்.

३. पार्श्वयोः अविपाटनं - விலாப்புறம் புடைக்காதிருத்தல். விலாப்புறம் அழுத்தப்பெற்றால் சுவாஸகோசமும் கல்லீரலும் மண்ணீரலும் செயலிழக்க நேரிடும்.

४. अनतिगौरवं उदरस्य - வயிறு அதிகம் கனக்காதிருத்தல். பெருமூச்சும்களைப்பும் காரணமாக நடை முதலியவற்றில் வயிற்று கனம் சிரமத்தைத் தரும்.

५. प्रीणनं इन्द्रियाणां - கண் முதலியவை பூரிப்பு பெறுதல். அதிக உணவேற்றால் அவை சோர்வின் விளைவாகத் தாமும் சோர்வடையும். தூக்கம், சோம்பல், மெத்தனம் முதலியவை ஏற்படும். அளவில் குறைந்தால் பொறிகள் தெளிவு பெறமாட்டா.

६. क्षुत्पिपासोपरमः - பசியும் தாகமும் அடங்குதல். பசியைத் தூண்டி உணவேற்கவைத்த. உணர்ச்சிகள் பூர்ண உணவு பெற்றதால் தானே அடங்கிவிடுகின்றன. கனத்த உணவு நிறைய உண்பதால் பசி அடங்கினாலும் நாவரட்சி மிகுந்து அடிக்கடி நீர் பருகத் தூண்டுவதும் நீர்பருக இடமின்றி சிரமப்படுவதும் உண்டு. அதனால் நாவரட்சியைத் தூண்டவல்ல வரண்ட கனத்த உணவை அளவிற்கு மீறி உண்ணலாகாது.

७. स्थान - आसन - गमन - उच्छ्वास - प्रश्वास - हास्य - संकथासु च सुखानुवृत्तिः - நிற்பது, உட்கார்வது, படுப்பது, நடப்பது, மூச்சை உள் இழுப்பதும் விடுவதும், சிரிப்பது, அரட்டை

முதலியவைகளை சிரமமின்றி சுகமாகத் தொடர்ந்து செய்யமுடிவது. வயிறுமுட்ட உண்பதால் எந்நிலையிலும் கிடைகொள்ளாதிருப்பதும், மூச்சுத்திணறுவதும், பேசவும் சிரிக்கவும் சிரமப்படுவதும் கண்கூடு.

௮. **सायं प्रातश्च सुखेन परिणमनं** - காலையில் உண்ட உணவு மாலை செரித்துவிடுவதும், மாலை உண்ட உணவு மறுநாள் காலையில் செரித்து விடுவதும் நேர்ந்தால் உணவு சரியான அளவில் உட்கொண்டதாகக் கொள்ளலாம்.

௯. **बल - वर्ण - उपचय - करत्वं** - வலிவும், நிறப்பொலிவும், உடல் வளர்ச்சியும் சீராக அமைவது.

இந்த ஒன்பதும் அளவுடன் உட்கொண்டதன் லக்ஷணங்கள்.

குருவும் லகுவும் - உணவில் சில எளிதில் ஜீர்ணமாகக் கூடியவை. அவற்றை லகுவான உணவு எனபர். இப்படி லகுவாக இருப்பதற்கு பக்குவப்படுத்தப்படும் பொருள் லகுவானதாக இருக்கலாம், அல்லது சமையல் முறையால் எளிதாக ஜீர்ணமாகாததும் லகுவாக ஆக்கப்பட்டிருக்கலாம். இவற்றில் லகுவான பொருளால் தயாரானதாயின் பசி அடங்கித்திருப்தி ஏற்படுமளவு ஏற்கலாம். சமையல் முறையால் லகுவாக்கப்பட்டிருந்தால் பசி முழுவதும் அடங்குமுன்னரே நிறுத்திக்கொள்வது நல்லது.

எளிதில் ஜீர்ணமாகக்கூடாதவை குரு உணவு ஆகும். இவற்றிலும் சில பக்குவப்படுத்தப்படும் பொருளே குருவானதாகலாம். அல்லது சமையல் முறையால் குருவாக ஆக்கப்பட்டிருக்கலாம். இவற்றை அரைவயிறு நிரம்பியதும் நிறுத்திவிடலாம். பருப்பு, இறைச்சி, மாப்பண்டம் முதலியவைகளை மசாலாப் பொருளும் எண்ணெய் வகையும் நிறையச் சேர்த்து தயாரித்தால் அது அதிக குருவாகிவிடும். இவற்றை நல்ல பசி இருந்தால் கூட ஏற்காமல் இருத்தல் நலம். நல்ல பசியும் ஜீர்ணசக்தியும் உள்ளவன் சிறிதளவு ஏற்கலாம். வேறு லகுவான உணவால் பசி மறைந்தபிறகு கடைசியாக இவைகளை ஏற்பது மிகக்கெடுதல்.

குரு உணவால் ஏற்படும் மாறுதல்கள் - உணவு முழுவதும் ஜீர்ணிக்கப்பெறுதிருந்தால், உடலில் அசதி ஏற்படும். மலாம்சம் அதிகமாகும். அதனால் குடலிலும் மற்ற மலாசயங்களிலும்

சுறுசுறுப்பு குறைந்து மலத்தேக்கம் ஏற்படும். உணவு முழுவதும் ஜீர்ணிக்கப்பபெற்றிருந்தால், உண்ட திருப்தியும் வலிவும் புஷ்டியும் ஏற்படும்.

லகு உணவால் ஏற்படும் மாறுதல்கள் - எளிதில் ஜீர்ணமாகு மாதலால் உண்ட உடன் தெளிவு, சுறுசுறுப்பு மலாசயங்களில் அழுத்தமின்மை ஏற்படும். புண்கள் எளிதில் ஆறிவிடும். ஆனுல் உடலில் புஷ்டி இராது. உடல் லேசாக இருக்கும்.

சீதமும் உஷ்ணமும் - சில உணவுப்பொருள்கள் இயற்கையாக உடல் தாபத்தைக் குறைக்கும். அவை சீதகுண முள்ளவை. சில்லிப்பால் விறைப்பும் ரத்தம் முதலியவற்றின் ஓட்டத் தடையும் ஏற்படும். மயக்கம், நாவரட்சி, வியர்வை, எரிவு இவைகளை அடக்கும். ஜீர்ணமாகத் தாமதமாகும். இதற்குமாருக உடலின் தாபத்தை அதிகரிக்கச்செய்பவை உஷ்ணகுண முள்ளதாகும். இது பொதுவாக ரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும். எளிதில் ஜீர்ணமாக உதவும். தலைசுற்றுதல், மயக்கம், வியர்வை, நாவரட்சி இவைகளை உண்டாக்கும்.

ஸ்நிக்தமும் ரூக்ஷமும் - நெய்ப்பும் வரட்சியும் - நெய்ப்புள்ள பொருள் (ஸ்நிக்தம்) மென்மை, பலம், நிறம், மழமழப்பு அதிகப்படுத்தவல்லது, வாயுவைக் குறைக்கும். நெய்ப்பில்லாத வரண்ட பொருள் ரூக்ஷம். உடலை வரளச்செய்யும். கபத்தைக் குறைக்கும்.

மந்தமும் தீக்ஷ்ணமும் - உடலில் பரவுவதில் மிகுந்த தாமதத்துடன் செயல்படுவது மந்தம். மிக விரைந்து பரவுவது தீக்ஷ்ணம்.

இந்த எட்டு குணங்களை வெளிப்படையாகச் சட்டென நன்கு வெளிப்படுத்தும் பொருளை - குரு - லகு - உஷ்ணவீர்யம் சீதவீர்யம் என்றவாறு குறிப்பிடுவர். இவைகளும் கவனிக்கத் தக்கவை.

உணவு வகைகளை வைக்கும் பாத்திரங்கள் - அரசர் முதல் ஆண்டிவரை ஏற்கும் உணவு ஒன்றுனாலும் அவைகளை வைக்கும் பாத்திரத்திற்கேற்பக் குண வேறுபாடு உண்டு. தங்கம், வெள்ளி, படிகக்கல் முதலியவைகளாலான பாத்திரங்கள் ஏழைகளிடம் காணக் கிடைக்காதல்லவா ? சிலவற்றைச் சில உலோக பாத்திரங்களில் வைப்பதால் சிறப்பேற்படுகிறது. ஸுச்ருதர் ஒரு குறிப்பு தருவதை இங்கு காண்போம்.

"நெய்யை காரிரும்புப் பாத்திரத்தில் வைத்துக் கொள். அரிசியாலான கஞ்சி பாயசம் முதலியவற்றையும், நீர்த்தவற்றையும் ஸூப்பு முதலியவற்றையும் பழச்சாற்றையும், வெள்ளிப் பாத்திரத்திலும் காரம் உப்பு மிக்க ரஸம் குழம்பு முதலியவற்றைக் கற்சட்டிகளிலும், நன்கு காய்ச்சி ஆறிய தண்ணீரைத் தாம்ர பாத்ரத்திலும், பானகத்தையும் மதுவினத்தையும் மண்பானைகளிலும், பழரசத் தயாரிப்புகளை பீங்கான் கண்ணாடி படிகக்கல் இவைகளாலான பாத்திரங்களிலும் வைத்துக் கொள்".

பாத்திரங்களில் மிகச் சிறந்தது மண் பாத்திரம். இலைகளில் மிகச் சிறந்தது வாழையிலை. இவை எல்லாவகைகளிலும் ஏற்கச் சிறந்தவை.

உணவை மூன்றுவகையாகப் பிரிக்கிறார் கீதாசாரியரான கண்ணன். ஆயுள், மனவலிவு, உடல்வலிவு, ஆரோக்கியம், சுகவளர்ச்சி, இவற்றை வளர்த்து மனத்தை ஈர்க்கவல்ல உணவு, நற்சுவை, மனத்திற்கு உவப்பாக நெய்ப்புடன் உள்ள உணவு ஸாத்விகமாகும். மனத்தைத் தெளிவாக்கி அறிவை விரிவடையச் செய்யும். ஸத்வகுணமதிகமாக விரும்புபவர் இத்தகைய உணவை ஏற்பர்.

आयुः सत्वबलारोग्यसुखप्रीतिविवर्धनाः ।
रस्याः स्निग्धाः स्थिरा हृद्याः आहाराः सात्विक प्रियाः ॥ (கீதை)

காரம், புளிப்பு, உப்பு மிக்கவை, உடற்சூட்டை அதிகரிக்கச் செய்பவை, சீக்கிரத்தில் உடல் முழுவதும் பரவக் கூடியவை. வரண்டவை, புளித்து எதுக்களித்து வரக்கூடியவை இவை ரஜோகுணத்தை வளர்க்கும் உணவு. மனத்தைப் பரபரப்புடன் இயங்கச் செய்து, தெளிவின்றிக் குழம்பச் செய்பவை. பரபரப்பால், கிடைக்காதவற்றில் வேதனை. இழந்தவற்றில் சோகம், மனக்கலக்கம், நோய். இவற்றை ஏற்படுத்தும்.

कट्वम्ललवणात्युष्ण तीक्ष्णरूक्षविदाहिनः ।
आहारा राजसस्येष्टा दुःखशोकामयप्रदाः ॥ (கீதை)

பக்குவப்படுத்தப்பட்டு வெகுநேரமானது, சமைத்தவுடனிருந்த சுவைமாறி வேறுசுவை மணம் ஏற்பட்டுள்ளது. கெட்ட நாற்றமுள்ளது. அன்னம் முதலியவை ஒரு நாளானது. பிறர் சுவைத்து மீதியானது. மனத்திற்கு

ஒவ்வாதது. இவை தமோ குணத்தை வளர்ப்பவை. புத்தியின் தெளிவையகற்றி அறியாமையை வளர்க்கக் கூடியது.

यातयामं गतरसं पूति पर्युषितं च यत् ।
उच्छिष्टमपि चामेध्यं भोजनं तामसप्रियम् ॥ *(கீதை)*

உணவுப் பொருள்களின் பிரிவுகள் - பொதுவாக திரவம் - கடினம் என உணவு இரு வகைப்படும். அப்படி உணவாக்கப்படும் பொருளை ஆயுர்வேத நூல்கள் பன்னிரு வகைப் படுத்தியள்ளன.

1. சூகதான்ய வர்க்கம் - *சுனை முளையுள்ள தானியவகை, நெல் கோதுமை முதலியவற்றின் நுனியில் ஊவாமுள் போன்ற கூரிய முனை இருக்கும். இது அரிப்பும் தினவும் தரும்.* (Menocalylidans)

2. சமீதான்ய வர்க்கம் - *பருப்பாக இரு கூறுகப் பிரிபவை* (Dicotylidans)

3. சாகவர்க்கம் - *காய்கறிகள்*

4. பலவர்க்கம் - *கனி வகைகள்*

5. ஹரி தவர்க்கம் - *கீரை இனம்*

6. ஜலவர்க்கம் - *தண்ணீர் வகை*

7. இக்ஷுவர்க்கம் - *கரும்பு, கரும்பாலான பாகு வெல்லம் சர்க்கரை முதலியவை*

8. கோரஸவர்க்கம் - *பால், தயிர், நெய், முதலியவை.*

9. மாம்ஸ வர்க்கம் - *மாமிசம் எலும்பு முதலியவை.*

10.மத்ய வர்க்கம் - *மதுவினங்கள்*

11. கிருதான்னவர்க்கம் - *உணவாகத் தயாரிக்கப் பெற்றவை*

12. ஆஹார உபயோகிவர்க்கம் - *துணைப் பொருள் உப்பு முதலியவை*

மாமிச மதுவினத்தையும் உணவுப்பொருளாக ஏற்றிருப்பது கவனிக்கத் தக்கது. அதிக அளவில் முறை தவறி உபயோகிக்கக் கெடுதி விளைவிக்கும் என்பதும் எல்லோருக்கும் எல்லா நிலையிலும் ஏற்றதல்ல என்பதும் மிகச்சில உணவுப் பொருள்களைத் தவிர மற்ற எல்லாவற்றிலும் பொருந்தும். தனி மனிதனின் புலனடக்கம் ஒன்றே இதில் தற்காப்பு தரக்கூடியது.

''மது அருந்துவது தீயச்செயல்'' பாபம் விளைவிக்கக் கூடியது. இம்மையிலும் மறுமையிலும் கேடு விளைவிக்கும்'' என்று அறநெறி நூல்களின் விளக்கம் பொது மக்களில் பெரும்பாலானவரின் கருத்தை ஆட்கொண்டிருந்ததால் வீரவிளையாட்டு, ஸாஹஸச் செயல்கள், போர் புரிதல், கடுமையான உடல் உழைப்பு முதலானவற்றில் ஈடுபட்டிருப்பவனைத் தவிர மற்றவர் பாப பயத்தால் மதுவிடமிருந்து தானே ஒதுங்கி வாழ்வதற்கு ஏற்ற சூழ்நிலை பாதுகாக்கப்பட்டு வந்தது. இன்று அறநெறியிலிருந்தும் பாபபயத்திலிருந்தும் மூட நம்பிக்கை என்ற துஷ் ப்ரச்சாரத்தால் மக்களைப் பிரித்துவிட்டபடியால் கொடுங்கோல் அரசாங்கத்தின் சட்டதிட்டங்கள் கூட மதுவினத்தைத் தடை செய்வதில் பயனற்றுப் போவதை உலகெங்கும் காண்கிறோம்.

அஷ்டாங்க ஹிருதயம் என்ற வாக்படரின் வைத்ய நூலில் மதாத்தியய சிகித்ஸை என்ற அதிகாரம், மதுவினத்தை அளவுக்கு மீறி முறை தவறி ஏற்பதால் வரும் நோய்களைப் பற்றியது. அதன் முதற்பகுதி முழுவதும் மதுவின் பெருமையைக் காவியங்களில் கூடக் காணாத சிறப்புடன் கூறி முறையும் அளவும் தன் தன் உடலமைப்பிற்கேற்பக் கணித்துப் பின் அதனைக் கட்டுப்பாட்டுடன் அருந்தும் வகையை அது கூறுகிறது. ''மது நல்லதே ! ஆனால் அதன் பின் விளைவு உன்னை பாதிக்கலாம்'' எனும் போது நின்று நிதானித்துச் சிந்திக்கத் தூண்டுகிறது. மது கெடுதல், யாவருமே இதனை அருந்தக் கூடாதெனில், ''அது எனக்கு நல்லதைத்தானே செய்கிறது. என்னைக் கெடுக்கவில்லையே'' என்ற வாதம் பிடிவாதமாக முன் வருகிறது. அறநெறிகளைப் பின்பற்றச் செய்து பின் விளைவுகளைப் பற்றிச் சிந்தித்துச் செயலாற்றும் பழக்கம், ஊறி நிலைத்தாலன்றி மது வருந்துதலையோ அது போன்ற மற்ற கெட்ட பழக்கங்களையோ அரசியல் முறையில் கட்டுப் படுத்துவது இயலாததாகும். அறநெறி ஒன்றால்தான் இதனைச் சீர்படுத்த முடியும்.

அவ்விதமே புலால் உணவும். புலால் உணவு உடலுக்கேற்றதே. சரீரபுஷ்டி தேவையானால் ''பன்றி மாமிசம் சாப்பிடப் பன்றிபோல் பருப்பான்'' என ''வராஹ இவ புஷ்யதி'' என ஆயுர்வேத நூல்கள் கூறுகின்றன. புலால் கலந்த பத்திய உணவு முறைகள் பெரும்பாலான நோய்களுக்கு உபதேசிக்கப் படுகின்றன. ஆனால் சரகர் போன்ற ஸாத்விகர்களான

முனிவர்கள் இப்படிப் புலால் கலந்த உணவை - ஹிம்சையின் அடிப்படையில் பெறக்கூடிய உணவைப் போதிக்கலாமா என்றொரு ஐயம் எழும். மானிடர்களனைவரையும் ஸாத்விகர்களாக்குவது இயற்கைக்கு முரணானது. நடைபெற முடியாததொன்று. மருத்துவம் மானிடர் அனைவர்க்கும் பொதுவானது. அதனால் புலாலிலும் மது வினத்திலும் எங்கு யாருக்கு எது பத்தியம் எது அபத்தியம் என விளக்கம் தேவைப்படுகிறது. புலாலும் மதுவினமும் ஸாத்விகமான ஆத்ம ஸாதனைக்கு உதவாது என அவற்றைத் தவிர்ப்பதன் அவசியத்தை அறநெறி நூல்களும் பெரியோர்களின் நடைமுறையும் வற்புறுத்தும்.

பன்னிரண்டு வகையாகப் பிரிக்கப்பட்ட அன்ன பானங்களைக் குணச்சிறப்புடன் விளக்குவோம். சிசுவின் ஆகாரமான பாலிலிருந்து துவக்குவோம். இது கோரஸவர்க்கம் என்ற பிரிவில் உள்ளது. அதனால் அந்தப் பிரிவைச் சார்ந்தவற்றை முதலில் எடுத்துக் கொள்வோம். இந்தத் தொகுப்பில் அன்னமும் பானமுமானவற்றை மட்டும் விளக்கப் புகுந்தாலும் சில இடங்களில் அவற்றுடன் சம்பந்தப்பட்ட அன்னமும் பானமுமாகாதவற்றையும் சிறிது விளக்கி இருப்போம். அந்த விளக்கம் ஆரோக்கியப் பாதுகாப்பில் தேவையானதே

பால் - நவீன விஞ்ஞானம் பாலைப்பற்றி மிக விரிந்த விளக்கம் தந்துள்ளது. பாலின் குணத்தைப் பற்றியும் அதன் உபயோக முறை, உபயோகத்திற்கேற்ற நிலை பற்றிய விளக்கம் ஆயுர்வேதத்தில் அதிகம். சுவையில் இனிப்பும் சக்தியில் நெய்ப்பும். நல்ல புஷ்டி தரும். நெய்ப்பு தரும். சுக்கிலத்தை வளர்த்து ஆணிற்குப் போக சக்தியை வளர்க்கும். கருவிலிருந்து வெளிவந்த சிசுவிலிருந்து மண்ணில் மறையவிருக்கும் ஜீவன் வரை ஆண் பெண் என்ற பேதமின்றி யாவருக்கும் உணவாக ஆகும் உத்தமப்பொருள்.

நோய் நிலைகளில் - நாட்பட்ட ஜ்வரம், மனநோய், உடல் காய்ந்து இளைக்கச் செய்யும் நிலைகள், கிரஹணி (குடல் பலவீனத்தால் ஏற்படும் பெருமலப்போக்கு), ரக்தக் குறைவு, குடல் எரிவுள்ள நிலைகள், நீர் வேட்கை அதிகமாகும் நிலைகள், இதய நோய், வயிற்று வலி, மலக்கட்டு, சிறு நீரக அழற்சி, மூலம் ரக்தமாகக் கக்குவது, ரக்தமாகப் பேதியாவது, ரக்தமாகச் சிறுநீர்

வெளியாவது, கருச்சிதைவு, அதிகத் தேகப் பயிற்சியால் வாட்டம். அதிகப் பட்டினியால் களைப்பு, உடலுறவால் களைப்பு இவற்றில் பால் நல்லது. பால் சாப்பிட்டதும் மலம் வெளியாகும் உணர்ச்சி உள்ளவர்கள் பால் சாப்பிடுவது நல்லதல்ல. கடுமையான அஜீர்ணத்தால் ஜ்வரம், பேதி, வாந்தி முதலியவை ஏற்பட்டால் அங்கும் அந்த அஜீர்ணம் குறையும் வரை பால் ஏற்றதல்ல. பால் புளித்து வாந்தி எடுக்கும் சிசுக்கள், பால் வயிற்றில் சென்று முறிந்து அந்தப் புளிப்பால் குடலிலுள் ஆஸன வாயிலிலும் கடுமையான வேக்காளம் ஏற்பட்டுக் கடுப்புடன் பேதியாகும் சிசுக்கள் இவர்களுக்கு பால் ஏற்றதல்ல.

பால் சிசுவின் உணவாக இயற்கை முன் கவனிப்புடன் ஏற்படுத்தித் தந்த உணவு. தாய்மையின் கனிவால் முதலில் சுரக்க முற்பட்டுப் பின் பழக்கத்தால் பெருகும் உணவு. தாய்மையின் நிறைவே பால். மனித இனமும் மிருக இனமும் பாலால் வளர்கின்றன. மனித இனத்தில், தான் பெற்ற சிசுவிற்கு மட்டுமே பயன்படும். மிகச் சில தாய்களே செவிலிகளாகப் பிறரது மக்கட்கும் பால் தருகின்றனர். பசுவும் எருமையும், இவற்றிற்கு அடுத்து ஆடும் மனித இன வளர்ச்சிக்காகப் பால் தருகின்றன. அவையும் தன் சிசுவிற்கெனவே பால் சுரந்தாலும், பெரும்பாலும் மனித இனத்தின் தன்னலப்பேய் பசுவின் கன்றுகளைப் பால் சுரக்கும் எண்ணத்தைத் தோற்றுவிக்க மட்டும் பயன்படுத்தி, முழுப்பாலையும் மனித இனத்தின் தேவைக்கு எடுத்துக் கொள்ளச் செய்கிறது. இந்தத் தன்னலப்பேய் வளர்ந்து, வீட்டில் தனக்கெனக் கறந்து.குடித்த நிலை மாறி, என்றோ கறந்து எங்கோ விநியோகிக்கப் பெறும் பால் பொட்டணத்திற்காக க்யூ நின்று அவலப்படும் நிலைக்கு நம்மைக் கொண்டு வந்துள்ளது. ஆனால் இங்கு பாலில் காணப்படும் சிறப்புகள் எனக் குறிப்பிடுபவை அனைத்தும் பால் பொட்டணங்களுக் கானதல்ல. நாமே - பசுவை - மற்றவற்றை - பரிவுடன் வளர்த்து முறைப்படி பெற்ற பாலினுடையவை

தாய்ப்பால் – தாயின் வயிற்றில் சிசு தாயின் உணவையே தன் உணவாகக் கொண்டிருந்தது. அது வெளிவந்ததும். தாய் உடலும் உள்ளமும் கனிந்து முன் தந்த உணவின் தொடர்ச்சியாகவே அமைந்த முலைப்பாலை அதற்குத் தருகிறாள். தாய்ப்பாலில் வளரும் குழந்தை புஷ்டி, அறிவு, அமைதி இவற்றை அதிக அளவில் பெறுகின்றது. சிசுவிற்கேற்ற உணவு. 10 மாத காலம் தாயின் உடல் வளர்ச்சியிலேயே தன் வளர்ச்சியைக் கண்ட

குழந்தைக்கு வெளி வந்ததும் அது நன்கு ஒத்துக் கொள்கிறது. புழுங்கலரிசிச் சாதம், பூண்டு, பால், தயிர், நெய், இனிப்பும் புளிப்பும் உப்பும் மட்டும் சேர்த்து காரம் குறைந்த கறிகாய்களின் சேர்க்கை இவைகளாலான உணவு, ஓய்வு, குழந்தையிடம் பரிவு, அதனை அடிக்கடிக் கொஞ்சித் தாலாட்டிப் பாராட்டிக் குலாவுதல் இவை தாய்ப்பாலை வளர்ப்பவை. தாய்ப்பால் குழந்தையின் உணவாக ஆவதோடு வயது வந்தவர்களுக்கும் மருந்தாகப் பயன்படக்கூடியது. கடுமையான வரண்ட தலைவலி. கடும் ஜ்வரம், திடீரென ஏற்பட்ட மனப்பாதிப்பால் உண்டான மயக்கம், மூளையில் ரத்தக் கொதிப்பால் பாதிப்பு ரத்தக் கொழுப்பால் மூளையில் ரத்தக் குழாயில் அடைப்பு ஏற்பட்டு ரத்தம் கசிந்து உறைந்து வரும் பக்ஷவாத ஆரம்பநிலை இவற்றில் தாய்ப்பாலை துணியில் நனைத்துத் தொடர்ந்து நெற்றியில் போட்டுக் குளிரச் செய்யலாம். சிறிது மூக்கில் பிழிய மூக்கின் வழியே ஏற்படும் ரத்தக்கசிவு நிற்கும். கண்களை மூடிக் கொண்டு கண்களில் மேல் தாய்ப்பாலில் நனைத்த சிறு துணித்துண்டைப் போட்டுக் கொண்டு படுத்திருக்க கண்வலி, கண் வரட்சி நிற்கும், தாய்ப்பாலைக் காய்ச்சுவதில்லை. கறந்த சூட்டுடன் அப்படியே உபயோகிப்பதே நல்லது

பசுவின் பால் - சிசுவின் உணவுகளில் தாய்ப்பாலுக்கு அடுத்த இடம் பசுவின் பாலுக்குத் தரப்படுகின்றது. இனிப்பு, குளிர்ச்சி, மென்மை, நெய்ப்பு, திசுக்களை உருவத்திலும் எண்ணிலும் பன் மடங்காக்கும் தன்மை, பிசுபிசுப்பு, வழவழப்பு, குருத்தன்மை, மந்தத்தன்மை, தூய்மை எனப் பத்து குணங்கள் பசுவின் பாலில் சிறப்பானவை. அதனால் உயிர் வளர்க்கும் உணவு (ஜீவனீயம்)களில் இது மிகச் சிறந்தது. உண்ட உணவைச் செரிக்கச் செய்து ஊட்டத்தை அதிகப் படுத்தவல்லது. எருமைப்பால் கபத்தையும் கொழுப்பையும் அதிகப்படுத்தும். பசுவின் பால் அவற்றை மிதமாக வளர்க்கும். வியாதித் தடுப்பு சக்தியை அதிகப் படுத்தும். பசுவின் பாலையே பெரும்பாலான உணவாகக் கொள்பவர்களின் தோற்றம் வாலிபமாகவே இருக்கும். முதுமை எளிதில் விரைவில் நெருங்காது.

பாலைக் கறந்தவுடன் கறந்த சூட்டுடன் நுரையுடன் யாவரும் சாப்பிடலாம். மெலிந்த உடல், காங்கை, வாய்ப்புண், குடற்புண் உள்ளவர்கள் இந்தப் பாலால் விரைவில் நோய் நீக்கமும், புஷ்டியும் பெறுவர். கருப்பு நிறப்பசு மிகச் சிறந்தது. இதன் பால்

இறைவனின் வழிபாட்டிற்கு அதிகம் ஏற்றது. ஆரோக்கியத்திற்கும் மன அமைதிக்கும் ஏற்றது. வெள்ளை நிறத்தில் உள்ளதன் பால் தடித்திருக்கும். குரு, எளிதில் ஜீர்ணமாகாது. காராம்பசு - சிவந்த நிறமுள்ளதும் பல நிறங்களுள்ளதுமான இதன் பால் வாயுவைக் கண்டிக்கும்.

கன்று ஈன்ற 16 நாட்களுக்குள் கறந்த பசுவின் பால் அதன் கன்றுக்கே மட்டுமே ஏற்றது. மற்றவர் அருந்துவதற் கேற்றதல்ல. கன்றிழந்த பசுவின் பாலும் கன்றிழந்த சில நாட்கள் வரை ஏற்றதல்ல. பாலைக் கறந்து கோவில்களுக்கு அளிப்பர். மன வேதனையுள்ள பசுவின் பாலில் அதன் மனப்பாதிப்பு காணும். அதனை அருந்துவதால் ஆரோக்கியம் கெடும். வேறு வகையில் மனக் கொதிப்புள்ளவற்றின் பாலும் ஏற்றதல்ல. கன்றுக்கு மாதங்கள் அதிகமாகி முற்றிவிட்ட (முதாரி) நிலையில் பசுவின் பாலில் சத்து அதிகம். பலம் புஷ்டி அதிகம் தரும். ஜீர்ணசக்தி குறைந்தவர்களுக்கு ஏற்றதல்ல. பிறந்து 2-3 மாதங்கள் வரையுள்ள சிசுக்களுக்கு இது ஏற்றதல்ல.

நீர்வளம் மிகுந்த இடத்தில் உள்ள பசுவின் பாலைவிட வரண்ட இடத்தில் வாழும் பசுவின் பாலில் தடிப்புஅதிகம். புஷ்டி பலம் தருவதில் இது சிறந்ததே - அதை விட ஏற்ற இறக்கம் அதிகம் உள்ள மலைப்பாங்கான பூமியிலுல் உள்ளவைகளின் பாலில் சத்து மிக அதிகம்.

பால் தரும் பசுக்களுக்கேற்ற தீவனம் அமைவது அவசியம். யோகம் பயில விரும்புபவர்கள் ஆலமரத்தின் பச்சை இலைகளை மட்டும் தீவனமாகத் தந்து அதன் பாலைப் பச்சையாகவே அருந்துவர். இளஞ் சிசுக்களுக்குக் கொடுப்பதற்காக புல்லை முக்கியத் தீவனமாகக் கொடுத்து மற்றவற்றைக் குறைத்துக் கொடுப்பர்.

எருமைப்பால் - பசுவின் பாலையே அருந்திப் பழக்கமுள்ளவர்கள் எருமைப்பாலை அருந்த நேரிடும் போது வேறுபாட்டை உணர்வர். இனிப்பும் குருத்தன்மையும் நெய்ப்பும் சீதளமும் பசுவின் பாலைவிட எருமைப்பாலில் பலமடங்கு அதிகம். அறிவும் தெளிவும் தருவதுமட்டும் குறைவு.

எதனை ஆகாரமாகக் கொள்கிறோமோ அதன்படிதான் மனம் செயலாற்றும். தாய்ப்பாலைச் சாப்பிடும் போது சிசுவின் மனம் மனிதமனமாக வளர அதிக வாய்ப்புண்டு. மனிதமன

வளர்ச்சியில் தாய்ப்பாலுக்கு ஒத்த குணமுள்ள தெய்விகத்தன்மை (அது மிருகமாக இருந்தாலும்) அமைந்திருப்பதால் பசுவைத் தெய்வம் எனக் கொண்டாடுகிறோம். ஓர் உத்தமத் தாயின் இடத்தை நல்ல முறையில் வளர்க்கப்பட்ட பசு தானே சுய உரிமையுடன் எடுத்துக் கொள்கிறது. மற்ற பால்தரும் பிராணிகள் மிருகமே. அதனால் அதிக அளவில் மிருக மன வளர்ச்சி தான் அவற்றின் பாலால் ஏற்படும். பண்புள்ள மனிதமன வளர்ச்சிக்கு அவை அதிகம் உதவுவதில்லை. மிருகம் - எருமைமாடு - ஆடு என்றெல்லாம் பண்பற்றவர்களைக் குறிப்பிடுவது உண்டு. பசுவினை ஒப்பிட்டுக் குறிப்பிடுவது கிடையாது.

எருமைப்பாலில் தமோ குணம் அதிகம். அதிக நெய்ப்பும் கொழுப்பும் சத்தும் மிக்கது. நல்ல தூக்கம் வரும் புத்தி தெளிவு சுறுசுறுப்பு தருவது ஸத்வகுணத்தை அதிகப்படுத்துவது முதலியவற்றில் பசுவின் பாலைவிட இது தரத்தில் தாழ்ந்ததே. புஷ்டி, உடல் வளர்ச்சி, உடல் மழமழப்பு, உடல் பரபரப்பைக் குறைப்பது, உடல் உழைப்பைத் தாங்குவது முதலியவற்றில் இது பசுவின் பாலைவிட அதிகம் உதவும். பித்தமிகுதியால் அடிக்கடி பசிக்கு உட்படுபவருக்கு அந்த பித்தத்தை சமனப்படுத்திப் பசியை நேராக்க உதவுவது.

ஆட்டுப்பால் - வெள்ளாட்டின் பால் - இது சிறிது துவர்ப்புடன் கூடியது. ஆடுகளின் உடலமைப்பு கொழுப்பில் குறைந்தது. துவர்ப்பும் கசப்பும் மிக்க பச்சையான புல் பூண்டு இலைகளையே அதிகம் உண்பதாலும் நீர் அதிகம் குடிக்காது இருப்பதாலும் எப்போதும் கட்டுத் தரையில் கட்டுப்படாமல் சுற்றிக் கொண்டிருப்பதாலும் மிகவும் லகுவான எளிதில் விரைவில் ஜீர்ணிக்கத்தக்க பாலை இது தருகிறது. இதன் பால் ஜீர்ணமாகா விடில் பொதபொதவென இளகிப்போகிற மலத்தை ஜீர்ண சக்தியை வளர்த்துக் கட்டுப்படுத்தும். ரத்தக்கசிவுள்ள சீதபேதி முதலியனவற்றில் சிறந்த ஆகாரம். காசம் க்ஷயம் நோயுள்ளவர் ஆட்டை வளர்ப்பதும் அதனுடன் வசிப்பதும். அதன் பாலைப் பூர்ண ஆகாரமாக உட் கொள்வதும் மிக நல்லது.

செம்மறியாட்டுப்பால் - இதில் இனிப்புடன் சிறிது உப்பும் கரிக்கும். வெள்ளாட்டுப்பாலை விட இதில் நெய்ப்பும் சூடும் கூட. மூத்திரப்பையில் கல் மணல் தடை இருப்பின் அதைக் கரைத்து வெளியேற்றும். இது சேர்ந்து காய்ச்சிய தைலங்களால் கேசம் செழிப்புடன் வளரும். கக்குவாய் இருமல், வரண்ட இருமலில்

நல்லது. இது சிலருக்கு ஒத்துக் கொள்ளாமல் விக்கல், மேல் வயிற்று உப்புசம், திணறல் முதலிய உஷ்ண வாயு வேதனைகளைத் தரலாம். வெள்ளாட்டுப் பாலையோ இதனையோ காய்ச்சி எடுத்த நெய் வாய் நாக்கு தொண்டை கடைவாய் இவற்றில் ஏற்படும் புண்களை ஆற்றவல்லது.

ஒட்டகம், கழுதை, யானை, குதிரை முதலியவற்றின் பாலும் மருத்துவத்தில் பலவிதமாகப் பயன்படுகின்றன. ஆனால் உணவாகத் தனித்து இதனைப் பெரும்பாலும் பயன்படுத்தவில்லை. தாய், பசு, எருமை, ஆடு இவற்றின் பாலையே பெரும்பாலும் உணவாகக் கொள்கின்றனர்.

பாலின் உபயோக முறைகள் - காலையில் கறந்த பாலில் கொழுப்பும் குருத்தன்மையும் குளிர்ச்சியும் கூடக் காணும். இரவின் குளிர்ச்சியும் ஆடு மாடு இவற்றின் ஓய்வும், தூக்கமும் இதற்குக் காரணமாகும். அதனால் காலைப்பால் பகல் உழைப்பிற்குத் தேவையான ஊட்டத்தைத் தருகிறது. பகலில் ஓய்வின்மை, சூர்ய வெப்பம், அலைந்து திரிவது இவற்றால் மாலைப்பால் லேசாகிறது (லகு). ஆயாசத்தை அகற்றி மாலைக் களைப்பைப் போக்க உதவுகிறது. காலையில் பால் 'குரு'வாக இருப்பதால் காலையிலும் நடுப்பகலிலும் பாலைப் பருகுவதோ பால் கலந்த உணவை ஏற்பதோ வழக்கிலில்லை. மாலையிலும் இரவிலும் பாலையும் பால் கலந்த உணவையும் அதிகம் ஏற்பர். ஆனால் பாலைப் பகலில் சாப்பிடக் கூடாதென்பதில்லை. பகலிலும் இரவிலும் பாலை மட்டும் உணவாகக் கொள்ளும் பத்திய முறையும் விரதமுறையும் உண்டு.

காய்ச்சாத - காய்ச்சிய பால் - கறந்த உடன் கறந்த சூட்டுடன் நுரை அடங்காதிருக்கும்போதே நுரையுடன் சாப்பிடுவது மிக நல்லது. **தாரோஷ்ணம் அம்ருதோபமம்.** பசுமாடு நோயற்றதாய் இருந்து, கறப்பவன் கைகளை சுத்தம் செய்து கொண்டு, சுத்தமான நீரைக் கொண்டு பசுவின் மடியைச் சுத்தம் செய்து, சாப்பிடுபவரைத் தயாராக நிலையில் வைத்துக் கொண்டு, சுத்தமான பாத்ரத்தில், கறந்து சாப்பிடத் தரவேண்டும். இத்தனைத் தூய்மைக் கவனிக்க முடியாத இடத்தில் கறந்த உடன் பாலைக்காய்ச்சி சாப்பிடுவதே மேல். கறந்து சிறிது நேரம் ஆகிவிட்டால், எத்தனை தூய்மை காப்பாற்றப்பட்டிருந்தாலும் காய்ச்சிச் சாப்பிடுவதே நல்லது.

பாலைக் காய்ச்சும் முறை - பாலைக் கறந்ததும் அதிகம் தாமதிக்காமல் காய்ச்சி வைத்து விடுவது நல்லது. கடுமையான சூடாக இராமல் இளந்தீயில் நீருள்ள - வாயகன்ற பாத்ரத்தின் நடுவே பாலுள்ள பாத்ரத்தை வைத்துக் காய்ச்சுவதே நல்லது. கடும் தீயில் காய்ச்சும் போது பாத்ரத்தின் அடியிலும் பாலின் கொள் எல்லை வரம்பிலும் தீய்ந்து மணம் ருசி கெட்டு விடும். ஜலபாத்ரத்தின் நடுவே வைத்துக் காய்ச்சும் போது இந்தக் கேடு வராது.

பால் பருகுபவரின் குடல் நிலைக்கேற்பவும் உடல் நிலைக்கேற்பவும் பாலின் இயற்கையான தடிப்பிற்கேற்பவும் ஜலம் சேர்த்து, நீர்க்கக் காய்ச்சியோ நீரம்சம் சுண்டக் காய்ச்சியோ சாப்பிடலாம். நீர்த்த பால் எளிதில் ஜீர்ணமாகும். ஆனால் பலம் புஷ்டி தராது. சீக்கிரம் ஜீர்ணமாகி விடுவதால் அடிக்கடி பசிப் பரபரப்பு இருந்து கொண்டே இருக்கும். சுண்டக் காய்ச்சிய பால் நல்ல புஷ்டி, பருமன், வீர்ய வலிவு தரும். ஆனால் ஜீர்ணமாகாமால் வயிற்றிரைச்சல், பேதி முதலியவற்றைத் தூண்டலாம். இதனை அதிக அளவில் சாப்பிடாதிருத்தல் நலம். காய்ச்சிய பாலை அசையாமல் அப்படியே வைத்திருக்க மேல் ஆடை பிடிக்கும். நன்கு ஆறிய பிறகு இதனைச் சாப்பிட உடல் புஷ்டியாகும். ஜீர்ணமாகத் தாமதமாகும். காய்ச்சிய உடன் ஆற்றிச் சாப்பிட ஜீர்ணம் எளிதில் ஆகும். வாயுவைச் சமனம் செய்யும்.

காய்ச்சி ஆறிய பாலை மறுபடி காய்ச்சிப் பருகுவது சிறுவர்களுக்கேற்றதல்ல. பெரியவர்கட்குப் பாதகம் அதிகம் நேராது. சூடாகப் பாதுகாக்கும் குப்பிகளில் (Flask) ஊற்றி வைத்திருந்து சூட்டுடன் பருகலாம். இதில் மணம் ருசி சிறிது குறையும்.

பால் கறந்து வெகுநேரம் ஆகிவிட்டாலும் அதன் மணம் சுவை குன்றிப் புளிப்பு ஏற்பட்டு நிறம் குறைந்திருந்தாலும், கட்டி தட்டிவிட்டாலும், காய்ச்சாமலே ஆடை தட்டியிருந்தாலும், பாலில் உப்பு கரைந்து விட்டாலும் அதனைப் பருகக்கூடாது. பாலுடன் உப்பும் புளிப்புமுள்ள பொருளைச் சேர்த்துச் சாப்பிடக்கூடாது.

பாலிலிருந்து கிடைப்பவை. மோரடம் - பால் தெளிவு - (Whey) பாலை நன்ருகக் காய்ச்சி இறக்கி நல்ல சூடாயிருக்கும்

போதே சிறிது எலுமிச்சம் பழச்சாற்றைப் பிழிந்ததும் உடனே மேல் குடை போன்ற ஆடையும் கீழ் தெளிந்த நீருமாகப் பிரிந்துவிடும். துணியால் வடிகட்டப்பெற்ற தெளிந்த நீரைச் சர்க்கரைச் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். இது மிகவும் லகு - சாப்பிட ருசியாயிருக்கும். உணவில் வெகுட்டலைப் போக்கி ருசியைத் தரும். ஜ்வரம், ரத்தக் கொதிப்பு, பித்தத்தில் உண்டாகும் நாக்கு தொண்டை வரட்சி, உடல் எரிச்சல், நீர்வேட்கை, இவற்றிலும் இவற்றை முக்கியமாகக் கொண்ட மற்ற நோய் நிலைகளிலும் சிறந்த பத்திய உணவு. உடனே உடல் நிலையில் தெளிவு ஏற்படும்.

இதன் கெட்டிப்பகுதி மிகவும் குரு. மிகுந்த ஜீர்ணசக்தி உள்ளவருக்குப் புஷ்டி அளிக்கும் .

பாலின் ஆடை - காய்ச்சின பாலின்மேல் படிவது ஆடை. இளந்தீயில் கவனத்துடன் அசைவின்றி பாலைக்காய்ச்சி அதனைப் பொங்க விடாமல் தீயைக் கட்டுப்படுத்தி வைக்க ஆடை படியும். இதனை உணவாகக் கொள்ள நல்ல புஷ்டி. தோல் வழவழப்பு மென்மை சுக்கில விருத்தி பருமன் தரும். கப அடைப்புள்ளவர்கள். கொழுப்பு அடைப்பு உள்ளவர்களுக்கு ஏற்றதல்ல. உடல் மெலிவு, காங்கை அதிக உழைப்பால் வாட்டம் உள்ளவர்களுக்கு மிக ஏற்றது. புஷ்டி தரும் இனிய பணியாரங்களை இதனைக் கொண்டு தயாரிக்கலாம்.

இதனை முகத்தில் தேய்ப்பதால் முகப்பருக்கள் மறையும். முகம் பூர்ணப் பொலிவுடன் மழமழவென ஆகும்.

பால் திரட்டு - திரட்டுப்பால் - பாலைக் கூழாகக் காய்ச்சி நீர் சுண்டிய நிலையில் வெல்லம் அல்லது சர்க்கரை சேர்த்துத் தயாரித்த இனிய பண்டம். மிகவும் கனத்த உணவு. புஷ்டி பலம் தரக்கூடியது. முறைப்படி தயாரித்தால் 2-3 நாட்கள் வைத்திருக்கலாம். இதனைப் பக்குவப்படுத்தும் முறையில் பேடா முதலிய இனிய பண்டங்களும் தயாரிப்பர். குணம் சற்றேறக்குறைய இதனை ஒத்திருக்கும்.

பால் - சில முக்கியக் குறிப்புகள் - கறந்து 1/2 - 1 மணி நேரத்திற்குள் காய்ச்சிப் புளிப்பு வாடை வராத இடத்தில் அதனை மூடி வைத்தல் நலம். வெயில்காலத்திலும் தாபம் மிகுந்த ப்ரதேசத்தில் கறந்து 4-5 மணி நேரத்திற்குள் பாலாக அதனை உபயோகிக்கலாம். அதன் பிறகு தயிராகப் பயன்படுத்துவதே நல்லது. குளிர்ந்த நேரத்தில் பால் சீக்கிரம் வெளிப்படையாகப்

புளிக்காது எனினும் சில மாறுதல்கள் தவிர்க்க முடியாதவை. குளிர்பதன முறையில் ஃப்ரிஜ்க்குள் வைத்திருந்தால் அதனை அப்படியே காய்ச்சுவது நல்லதல்ல. வெளியே எடுத்த பின்னர் குளிர் மாறி தானே தன் சூட்டிற்கு வந்தபிறகு அதனைக் காய்ச்சுவது நல்லது. குளிர்ந்த பாலேக் காய்ச்சும் போது பெரும்பாலும் அடிப்பிடிக்கும். தற்போது கிடைக்கும் பதப்படுத்திய பாலேக் காய்ச்சும் போதும் நீருள்ள பாத்ரத்தினுள் பால் பாத்ரத்தை வைத்துக் காய்ச்சுதல் நல்லது.

சிசுக்களுக்கென பாலுணவு தயாரிக்கும் போது தனிப்பால் சில சிசுக்களுக்கு ஜீர்ணமாகாது. அதனால் சம அளவு முதல் கால் பங்கு வரை ஜலம் சேர்த்துக் காய்ச்சுவதுண்டு. இதனால் பாலில் பக்குவம் அதிகமாகும். ஸத்து குறையாது. பாலேயும் ஜலத்தையும் தனித்தனியாகப் பொங்கக் காய்ச்சி சேர்க்க வேண்டிய அளவில் சேர்ப்பதும் உண்டு. பாலில் சேர்க்க வேண்டிய ஜலத்தின் அளவு நிலே முதலியவற்றைக் கவனித்துத் தீர்மானிப்பது அவசியம். பொதுவாக இந்தத் திட்டம் சரியாக இருக்கும்.

சிசுவின் வயது மாதம்	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
பாலின் அளவு மிலி	100	200	300	400	500	600	700	800	900	1000
ஜலத்தின் அளவு மிலி	100	90	80	70	60	50	40	30	20	

என்ற அளவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். ஒரு வேளைக்கு எத்தனே பால் கொடுக்கலாம் என்பது குழந்தையின் பசி வளர்ச்சி - ஆரோக்கிய நிலைகளை ஒட்டியுள்ளது.

பாலும் இனிப்பும் - பால் இயற்கையாகவே இனியது. சிறிது ருசிகூட்ட சர்க்கரை சேர்க்கலாம். பனங்கற்கண்டு மிக நல்லது. பனை வெல்லமும் நல்லது. கபத்தை அதிகப்படுத்தாது. தெளிவும் பலமும் அதிகமாகும். கரும்பு வெல்லமும் சர்க்கரையும் கபத்தை அதிகப்படுத்தும். சிசுவிற்குக் கபம் கட்டாமல் பார்த்துக் கொள்வது நலம். ஆறிய பாலில் தேன் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். இனிப்பு சிசுவிற்கு மிகவும் விருப்பமானது. சுவைக்காக இனிப்பை அதிகம் சேர்த்துப் பழக்கிவிட்டால் பின்னர் பேதி வாந்தி கல்லீரல் பலவீனம் முதலியவற்றில் இனிப்பைக் குறைக்க நேரிட்டால் குழந்தை ஏற்காமல் பிடிவாதம் செய்யும்.

சிசுவிற்குப் பால் உணவு - பால் ஜீர்ணமாகாதிருந்தாலும், நோய் நிலையில் அஜீர்ணம் மிகுந்திருந்து பாலேத் தவிர்க்க

வேண்டியிருந்து சிசுவிற்குப் பாலைத்தவிர வேறு உணவு கொடுக்க முடியாதிருந்தாலும் பால் எளிதில் ஜீர்ணமாகும்படி ஓமம், திப்பிலி முதலிய ஜீர்ணகாரிப் பொருள்களைத் துணியில் முடித்துப் பாலுடன் சேர்த்துக் காய்ச்சிக் கொடுப்பர். சுக்கு, திப்பிலி, கண்டந்திப்பிலி, ஓமம், ஜீரகம் பெருஞ்ஜீரகம், கொத்துமல்லி விதை, கோரைக்கிழங்கு, இவற்றில் கிடைத்தவற்றைச் சம எடையாக சேர்த்துப் பெருந்தூளாக்கி வைத்துக் கொண்டு அதில் 1/4 - 1/2 கிராம் அளவு துணியில் முடித்து ஜலத்துடனோ பாலுடனோ சேர்த்துக் காய்ச்சிக் கலந்து சிறிது இனிப்பு சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். 100 மிலி பாலுக்கு அரை கிராம் தூள் தேவை.

பாலின் பரிணாமம் - தயிர் - பால் புளித்து இறுகிக் கட்டியாகிறது. ஒரே சீராக இருக்கவும் சரியாகத் தயிராகவும் புரைகுத்துவர். இதற்காகச் சேர்க்கும் மோர் அதிகம் புளித்திருந்தாலோ நீர்த்திருந்தாலோ தயிரும் புளிக்கும், நீர்த்து விடும்.

பொதுவாகப்பால் எந்த பிராணியுடையதோ அதே குணம் தயிரிலும் காணும். பசுவின் தயிர் சிறந்த நெய்ச்சத்துள்ளது. வயிற்றில் புளிப்பை அதிகரிக்கச் செய்யாது. நல்ல சுவையுள்ளது. உணவேற்கச் சுவை ஊட்ட வல்லது. பசி, பலம் வயிற்று வாயு சமனம். மனத்தெளிவு ஸத்வகுண வளர்ச்சி தரவல்லது. எருமையின் தயிர் நெய் அதிகமாக உள்ளது. வீர்யம் பலம், சுபவிருத்தி, தூக்கம் தரவல்லது. புளித்தால் வயிற்றையும் ரத்தத்தையும் கெடுக்கும். எளிதில் ஜீர்ணமாகாது. மற்றவற்றின் தயிர் பொதுவாக ஆரோக்கியத்திற்கு ஏற்றதல்ல.

தயிர் உபயோகிக்கக் கூடிய - கூடாத நிலைகள் - மண்டைச் சளி, வயிற்றுப்போக்கு, சீதபேதி, முறைக்காய்ச்சல் (காய்ச்சல் இல்லாத நாட்களிலும் வேளைகளிலும்) நாக்கில் ருசியின்மை, சிறுநீர்தடங்கல், உடல் இளைப்பு, காங்கைசுக்லதாது பலவீனம் இவற்றில் தயிர் சிறந்த பத்திய உணவு.

தேகவாகில் கபம் அதிகம் உள்ளவர். கபநோய்கள், ரத்தவாந்தி - பேதி, மழை ஓய்ந்தபின் வான மந்தநிலை, கோடையின் ஆரம்பம் இவற்றில் தயிர் நல்லதல்ல. நல்ல மழை. குளிர் பனி உள்ளபோது தயிர் ஏற்றதே. தயிரைச் சுடவைத்துச் சூடாக சாப்பிடக்கூடாது. இரவில் தொடர்ந்து அதிக அளவில்

சாப்பிடக்கூடாது. (இரவில் மோர்க்குழம்போ தயிர் சாதமோ விருந்தாகக் கொள்வதில்லை.)

தயிருடன் வெல்லம் கல்கண்டு தேன் சாப்பிடலாம். வேகவைத்த பாசிப்பயறு. நெல்லிக்காய் துவையல் சேர்த்துச் சாப்பிடுவது புஷ்டிக்கு நல்லது. புளிப்பைக் குறைக்க உப்போ சர்க்கரையோ சேர்ப்பர். பாலில் புரைகுத்தியபின் நன்கு உறையாமல் பால் நிலைக்கும் தயிர் நிலைக்கும் இடையே இருக்கும் தயிர் ஏற்கத்தக்கதல்ல. வயிற்றில் சேர்ந்ததும் திடீரென வேகமாகப் புளிக்கத் தொடங்கிப். பசியைக் குறைத்து நெஞ்செரிவு, கரிப்பு, புளித்த எதுக்களிப்பு, ஏப்பம், வாய்ப்புண் முதலியவற்றைத் தரும். நன்கு உறைந்து இனிப்பு சுவை மேலிட்டு நிற்கும் இனிப்புத் தயிர் நல்லது. பலம் புஷ்டி வீர்யவளர்ச்சி தரும். இளைப்பை நீக்கும். ஆனால் கபம் அதிகமாகும். கொழுப்படைப்பு மார்பில் கபம் உள்ளவர் இதனை ஏற்பது நல்லதல்ல.

உறைந்து சில மணி நேரங்களில் தயிரில் புளிப்பும் சிறிது தலை காட்டும். இந்நிலையில் இது நல்ல பசி - ருசி தூண்டும். யாவரும் இதனை ஏற்கலாம். இனிப்பு நீங்கி புளிப்பு மட்டும் தெரியும்படி உள்ள தயிர் நல்ல பசி தூண்டும் எனினும், வயிற்றில் புளிப்பு எரிவுள்ளவரும், ரத்தக்கொதிப்பு உள்ளவரும் பித்தவாயு - வயிற்றுக்கோளாறு உள்ளவர்களும் இதனை ஏற்பது நல்லதல்ல.

மிகவும் புளித்த தயிர் பற்களில் கூச்சம், குரல் கம்முதல், உடல் எரிவு, இரைப்பை குடலில் வேக்காளம் முதலியவற்றை உண்டாக்கலாம். பசி மிகவும் மந்தித்திருப்பவுவர்கள் இதனைச் சில வேளைகள் தொடர்ந்து உபயோகிக்கப் பசி ஏற்படும்.

தயிரின் ஆடை - தயிரின் நிலையையொட்டிப் புளித்தோ இனித்தோ காணும். தேன் - வெல்லம் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். நல்ல புஷ்டி தரும்., வரட்சியால் ஏற்படும் குடல் வாயுவைச் சமனம் செய்யும். சுக்கிலத்தை அதிகப்படுத்திப் போகசக்தி தரும். அதிக அளவில் சாப்பிடப் பசிமந்தம் ஏற்படும்.

தயிர்க்கட்டி - ஸ்ரீ கண்டம் - தயிரை மெல்லிய துணியில் கட்டித் தொங்கவிட்டு நீர்ப்பகுதி முழுவதும் தானே வெளியானதும் உள்ள கட்டிப் பகுதி. நல்ல ருசி. புஷ்டி பருமன் தரும். சத்துள்ள உணவு. உஷ்ண வரட்சியைக் குறைக்கும். அதிகம் சாப்பிட கபம் அதிகமாகலாம். இதில் வெள்ளைச் சர்க்கரை,

ஏலம், கிராம்பு, குங்குமப்பூ, பச்சை கற்பூரம் சேர்த்துக் குளிர வைத்துத் தயாரித்தது ஸ்ரீ கண்ட்: பசுவின் தயிரை விட எருமைத் தயிரே இதற்கு ஏற்றது.

தயிர்த் தெளிவு - தயிர் தோய்ந்த நிலையில் தனித்துக் கீழே நிற்கும் தெளிவு புளிப்பும் இனிப்பும் துவர்ப்பும் கலந்த சிறந்த பானம். தொண்டை எரிவு, உமட்டல், காங்கை, களைப்பு, தலைச்சளி இவற்றில் நல்லது. மல மூத்திரக் கட்டைத் தளர்த்தி விடும். ருசி பசி தரும்.

காய்ச்சாத பாலாலான தயிர் - காய்ச்சாத பால் தயிராகத் தாமதமாகும். அப்படித் தயிரானாலும் ஆரோக்கியத்திற்கு ஏற்றதல்ல. வெண்ணெய் எடுத்த பாலைக் காய்ச்சித் தயாரித்த தயிர் ஸத்தற்றது. வரட்சி மிக்கது. மலத்தைக் கட்டும். சீக்கிரம் ஜீர்ணமாகும். பசியின்மையும் வயிற்றுப் போக்கும் உள்ளவர்க்கு ஏற்றது.

தயிர் - சில கட்டுப்பாடுகள் -

தயிரை இரவில் சாப்பிடாதே - இரவில் முன் பகுதியில் பகலின் வெப்பம் திடீரெனக் குறைந்து இரவில் குளிர்ச்சி தலைகாட்டுவதால் சூட்டால் இளகி நிற்பவை திடீரென இறுக முற்படும். கபக்கசிவுள்ள சுவாஸ கோசம் போன்றவற்றில் இந்தத் தடிப்பு தயிரின் சில்லிப்பாலும் தடிப்பாலும் குருத்தன்மையாலும் அதிகப்பட்டு ஜீர்ணக்குறைவு மூச்சுத்திணறல் முதலியவற்றை ஏற்படுத்தலாம். குழாய் அடைப்பால் ஏற்படும் சோகை. காமாலை, தோல்நோய் ரத்தக்கொதிப்பு முதலியவை தயிரை இரவில் அதிகம் சாப்பிடுவதால் எளிதில் விரிவடைகின்றன.

தயிரை இரவில் உபயோகிக்க நேரிட்டால், தனித்துத் தயிர் சாப்பிடுவதானால் தேன் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். தடிப்பு நீங்கத் துவர்ப்பும் வரட்சியும் மிக்க சீரகம். பெருங்காயம். இந்துப்பு சேர்ப்பது நல்லது. தயிர் ஒத்துக் கொள்ளாதவர் கூட இரவில் பயற்றம் பருப்புக் கஞ்சியும், பகலில் சர்க்கரையும் அந்தி வேளை, விடியற்காலை வேளைகளில் நெல்லிக்காய், உப்பு, சர்க்கரை சேர்த்து சாப்பிடலாம்.

குளிர்ந்த தேசம், குளிர்ந்த காலம், இவைகளில் புளித்த தயிர் நல்லதல்ல. பொதுவாகக் குளிர் மிகுந்த சூழ்நிலைகளில் தயிர் சீக்கிரம் புளிப்பதில்லை. கடுங்கோடையிலும் உஷ்ண தேசத்திலும் பகலிலும் தயிர் சீக்கிரம் புளித்து விடும். புளித்த தயிர்,

ஊறுகாய்கள் தயாரிக்க, மோர் குழம்பு மோர் கூட்டு போன்ற புளி உதவியின்றி தயாரிக்கப் பெறும் உணவுத் துணைகளுக்கு ஏற்றது.

தயிர் வைக்கும் பாத்திரம் - மண் சட்டியிலிட்டுப் புரைகுத்தித் தயிரானது மிகச் சிறந்தது. இதற்கடுத்தது கற்சட்டி. உலோக பாத்திரங்கள் - முக்கியமாக பித்தளை, தாமிரம், அலுமினியம் முதலியவை தயிரின் புளிப்பால் இயல்பு மாறித் தயிரை விஷமாக்கி விடும். ஈயம் பூசாத - ஈயம் நன்கு பற்றி இராத பாத்திரம் ஏற்றதல்ல. ஈயக்கலப்பு மிக்க உரி வெண்கலம். ஈயச்செம்பு ஏற்றவையே. ஸ்டைன்லெஸ் ஸ்டீல் பாத்திரம் சில மணி நேர உபயோகத்திற்கு ஏற்றதே. மண் சட்டித் தயிர் கட்டியாக இருக்கும். கற்சட்டித் தயிர் புளிக்காது. இவை தயிரில் உள்ள நீரம்சத்தை உறிஞ்சி விடுவதால் கட்டியாக. புளிக்காமல், தயிர் ருசியுடன் இருக்கும். தயிர் தெளிவு சீக்கிரம் தானும் புளிக்கும். தயிரையும் புளிக்கச் செய்யும்.

தயிர் உணவின் ஆரம்பத்திலும் நடுவிலும் முடிவிலும் இடம் பெறுகிறது. தயிர் பச்சடி, அவியல், மோர்க் குழம்பு, மோர்க்கடி, மோர் ரஸம், தயிர், மோர் என. உணவுப் பண்டங்களில் சில, சாப்பிட, மிக ருசியாயிருக்கும். அல்வாவைப் போல. சில தான் ருசியற்றிருந்தாலும் உணவேற்க ருசியைத் தூண்டும். கசப்பு நார்த்தை ஊறுகாய் போல். தயிர் தானும் ருசிமிக்க உணவுப் பண்டமாகி மற்றவற்றை ருசித்துச் சாப்பிடவும் ருசியைத் தூண்ட உதவுகிறது.

தயிரும் மோரும் - தயிரைக் கடைந்தபின் சாப்பிடலாம். தயிராக உள்ள நிலையில் அதனைச் சுட வைத்துச் சாப்பிடுவது நல்லதல்ல. மோரைக் காய்ச்சிச் சாப்பிடலாம்.

பால் ஜீர்ணமாவது போல் தயிர் எளிதில் ஜீர்ணமாவதில்லை. பிசுபிசுப்பும் சில்லிப்பும் வழவழப்பும் ஓரிடத்தில் தங்கக்கூடிய தன்மையும் தயிரை குருவாக்கி விடுகின்றன. அந்தத் தயிரையே கடைந்து மோராக்கிய பின்னர் அது சீக்கிரம் ஜீர்ணமாகும். தயிர் குடலில் நகரும் வேகத்தைவிட மோர் விரைவில் நகரும். ஜீர்ணமாகி விடும்.

தயிராகச் சாப்பிடும் போது கிடைக்கும் பலன் மோரில் கிடைப்பதில்லை. ஜலதோஷம் ஆரம்பிக்கும் போது நெற்றி மண்டையில் கனம். கண்களில் நீர் தளும்புதல், மூக்கிலிருந்து நீர்க்கசிதல், மூக்கில் அரிப்பு போன்ற அறிகுறிகள் இருக்கும்

போது, கட்டித் தயிர் நல்லது. உடன் சளிநீரை முறித்துக் கட்டியாக்கி வெளியேற்றி விடும். மோர் ஏற்றதல்ல. சளி அதிகமாகும்.

ஆடைநீக்கிய வரட்டுத் தயிர் மலத்தை இறுக்கிக் கிரஹணி போன்ற வயிற்றோட்டமுள்ள நோய்களில் உதவுகிறது. குடலுக்கு வலிவூட்டும். உணவுப் பாதையில் உணவை மெல்ல செல்லச் செய்யும். ஓட்டம் (quick emptying) நிற்கும். நீர்ச் சுருக்கைப் போக்கும். எண்ணெய்க்குளி நாளிலும் கடுமையான உழைப்பிற்கு பின்னர் களைத்துள்ள நிலையிலும் தயிர் நல்லதல்ல. லேசான அஜீர்ணமிருந்தாலும் சிறுவர் தயிரைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

தயிர் சிலசமயம் புளிப்பு மிகுந்திருந்தாலும் இரைப்பையிலுள்ள புளிப்பு மிகுதியால் வயிற்றில் சென்றவுடன் அதிகம் புளித்தாலும் நாளானால் காணாக்கடி, தடிப்பு, கோடையானால் கோடைக்கட்டி, சொரி, அரிப்பு இவற்றை அதிகமாக்கும். ஆனால் அதே தயிரில் வடித்த கஞ்சி சேர்த்துப் பூசிக் குளிக்க வேனல் கட்டி, தடிப்பு அரிப்பு சொரி இவை குணமாகும்.

தயிரை இரவில் சேர்க்க நேர்ந்தால் தயிர் வழங்கும் போது காய்ச்சிய பாலும் தனித்து வழங்குவதை மைசூர் முதலிய இடங்களில் காணலாம். தயிரின் புளிப்பைக் குறைக்கவே இந்த முறை. ஆனால் தயிரோ மோரோ அன்னத்துடன் சாப்பிட்டு ஜீர்ணத்தின் முதல் நிலை (2-3 மணி நேரம்) முடிவதற்குள் பாலோ பால் கலந்த பானமோ சாப்பிடுவது நல்லதல்ல. முன் உட்சென்ற தயிர் மிகவும் புளித்துள்ள நிலையில் உடன் பால் சேரும் போது கடும் புளிப்பாகப் பாலும் மாறி விடுவதாலும், அந்தப் புளித்த பால் ஜீர்ணமாகும் வரை இரைப்பையில் முன் சேர்ந்த புளிப்புநிலை நீடிக்க நேருமாதலாலும், தீராத புளித்த ஏப்பம், நெஞ்செரிவு, இரைப்பை ஏரிவு, குடல் எரிவு முதலிய நோய்கள் ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகம். இது போல் தயிர் வடை, புளித்த மாவாலான இட்லி போன்ற பலகாரங்களுடன் பாலும் பாலாலான பானங்களும் சாப்பிடுவது ஏற்றதல்ல. இவை உடனடியாக கேடு விளைவிக்காதிருக்கலாம். இயற்கையான வலிவால் தாங்க முடியலாம். தொடர்ந்த உபயோகம் நீடிக்கும் கேட்டைத் தரும்.

மோரின் வகை - தயிரைக் கடையும் போது மேலாடை நீக்கிக்க டைந்து வெண்ணெய் நீக்கிச் சுத்தமான தண்ணீர் விட்டுக் கடைந்தெடுப்பது வழக்கம். இப்படிக் கடையும் போது, தயிரிலிருந்து வெண்ணெயும், இனிப்பும் அகற்றப்பட்டு, துவர்ப்பும் சிறிது புளிப்பும் உள்ள மோர் கிடைக்கிறது

ஆடையுடன் சேர்ந்து நீர் விடாமல் வெண்ணெய்யுடன் குழம்பிக் கடைந்தெடுத்த மோர் - குழம்பு மோர் - **கோலம்** எனப்படும். மழை காலத்திலும் புரட்டாசி - கார்த்திகை வெயில் காலத்திலும் ஏற்றது.

ஆடை வெண்ணெய் அகற்றிக் கடைந்து ஜலம் சேர்க்காத மோர் **மதிதம்.** கோலத்தை விட எளிதில் ஜீர்ணமாகும். கோடையிலும் புரட்டாசி - ஐப்பசிக் கானல் காலத்திலும் ஏற்றது. அதிலேயே கால் பங்கு ஜலம் சேர்த்துக் கடைய தக்கிரம். இது எக்காலத்திலும் ஏற்றது. எளிதில் ஜீர்ணமாகும். முன் உண்ட கனமான உணவையும் செரிக்கச் செய்யும். தனித்துப் பருகலாம். களைப்பை நீக்கும் த்ருப்தி தரும். கிரஹணி எனும் வயிற்றோட்டம், பசியின்மை, வீக்கம், சோகை, மூலம் ருசியின்மை, சிறு நீர்த் தடங்கல், மகோதரம், கொழுப்படைப்பு இவற்றில் நல்லது. இனிய பழங்களுடன் மோர் சேர்த்துச் சாப்பிடுவது நல்லதல்ல. முக்கியமாக வாழைப்பழமும் மோரும் கூடாத சேர்க்கை. எலுமிச்சம் பழமும் மோரும் இனிய சேர்க்கை. நார்த்தை மோருக்கு நல்ல உரிய துணை. புதிதாக அறுவை சிகிச்சைக் குட்பட்டவர் புண் ஆறும் வரையில் மோரைத் தவிர்ப்பது நல்லதே.

மோர் கடையும் போது பாதிக்குமேல் ஜலம் சேர்க்க அது **உதச்வித்** எனப்படும். நீரால் பெருத்தது எனப்பொருள். ''நீரைப்பெருக்கி'' என்ற பழமொழிக்கு இடமானது. சரீரக் களைப்பைப் போக்கித் தெளிவைத் தரும். ஆனால் அதிக நாவரட்சியுடன் உள்ளவர் இந்த நீர்த்த மோரைக் குடிக்கத் தொண்டை கம்மி இருமல் சளி ஏற்படுவது உண்டு. இவர்கள் தயிரைக் கடைந்த பின் வென்னீர் கலந்து சாப்பிடுவது நல்லது.

தெளிவான **நீர்மோர்** என்ற கோடைபானம். தயிரில் பல மடங்கு நீர் சேர்த்து உருவானது. இதன் சில்லிப்பைத் தவிர்க்கக் கடுகுத் தாளிப்பும் இஞ்சித்துறுவலும் கறிவேப்பிலை உப்பு கூட்டுவதும் உண்டு. வருடப்பிறப்பு, ஸ்ரீ ராமநவமி முதலிய

பண்டிகைகளிலும் கோடை நீர்ப்பந்தல்களிலும் இது புகழ்பெற்றது. களைப்பு நீங்கும். ஜீர்ண சக்தியைத் தூண்டும். ருசி காரணமாக அதிகம் பருக வயிற்றுக் கனமும் நெஞ்சுச் சளியும் பின் விளைவுகள்.

மோரின் வெளி உபயோகம் - கடும் நோய்வாய்ப்பட்டவன் முதலில் ஸ்நானம் செய்வதற்கு கெட்டி மோரில் ஓமத்தைத் தூளாக்கிக் கலந்துச் சுடவைத்து உடலில் பூசி வென்னீரில் ஸ்நானம் செய்வது நல்லது. நாட்பட்ட அழுக்கு, தோலின் அழற்சி நீங்கும். காணாக்கடியால் ஏற்படும் தடிப்புகளில் புளிக்காத மோரில் சோடா உப்பு சேர்த்துச் சுடவைத்தோ அப்படியேயோ பூசிக்குளிக்க நல்லது. தோலில் அரிப்பு, சினப்பு முதலியவற்றிலும் ஏற்றதே.

பித்த மிகுதியாலும் ரத்தக் கொதிப்பாலும் சில வாயுக்கோளாற்றினாலும் ஏற்படும் தலை சுற்றுதல், மயக்கம், ஞாபகக் குறைவு முதலியவை ஏற்படும் போது தலையில் தாரையாகப் பக்குவப் படுத்திய மோரை ஒரே சீராக விடுவதற்கான தக்கிர தாரை எனப்படும் சிகித்ஸை கேரளத்தில் புகழ் பெற்றது.

வெண்ணெய் - பாலிலிருந்து நேரிடையாகவும் தயிராக்கி அதிலிருந்து கடைந்தும் வெண்ணெய் எடுக்கப் பெறுகின்றது. பாலைக் காய்ச்சியும் காய்ச்சாமலும் அதிலிருந்து வெண்ணெய் பிரித்தெடுக்கப் பெறுகின்றது. பாலிலிருந்து நேராக எடுக்கப்பெற்ற வெண்ணெய்யில் சத்து அதிகம். உடற்காங்கை ரத்தப்போக்கு குறைய இது அதிகம் நல்லது. கண் பார்வையில் தெளிவு ஏற்படவும் கண்களில் ரத்தக் கசிவால் ஏற்படும் வேதனை குறையவும் நல்லது. கடைந்த சூட்டுடன் உள்ள பால் வெண்ணெய் இனிப்பு மிக்கது. தாபம் வரட்சி, காங்கை நீங்கும். இதயத்திற்கு பலம் தரும். க்ஷயம், ரத்தமூலம், முகவாதம் இவைகளில் சிறந்த உணவு. சிசுக்களுக்குப் புதிய வெண்ணெய் வளர்ச்சி தரும். கடைந்த சூட்டுடன் உள்ள புளிக்காத தயிர் வெண்ணெய்க்கும் இதே குணம் உண்டு. மோர் சேர்க்கையால் துவர்ப்பும் புளிப்பும் சிறிது கூடியிருக்கும். பசியைத் தூண்டி ஜீர்ணகோசத்தை பலப்படுத்தும். பொதுவாக வெண்ணெய் அறிவை வளர்க்கும். பசுவின் வெண்ணெய்யில் அறிவை வளர்க்கும் சக்தி அதிகம்.

பசுவின் வெண்ணெய்யை விட எருமை வெண்ணெய் தாமதித்து ஜீர்ணமாகும். மற்ற மிருகங்களின் வெண்ணெய் பயன் படுவதில்லே. பிறந்த 30 நாட்களிலிருந்து வெண்ணெய்யும் தேனும் கூட்டிக் கொடுப்பதுண்டு. நவனீதம் என்ற பெயர் புதிதாக எடுக்கப் பட்டதெனப் பொருள்படும். புதிய வெண்ணெய்யே உணவாக ஏற்க நல்லது. நாட்பட இருந்தால் புளித்து விடும். குணச்சிறப்பை இழந்து விடும். உப்பிட்டு வைத்திருக்க அதிகம் புளிக்காது. ஆனால் நெய்யாக்க அது ருசிக்காது. பணியாரங்களில் சேர்க்கலாம். நாளாக ஆக அது எளிதில் ஜீர்ணமாகாமல் குருவாகிவிடும். உமட்டல் வாந்தி ஏற்படுத்தும்.

வெண்ணெய்யின் வெளி உபயோகம் - தோலின் மேல் தடவி நீவிவிட சூடு வரட்சி சொரசொரப்பு, அரிப்பு அடங்கும். பழுக்காமல் கடுமையான வலியுள்ள ரத்தக் கட்டிகளின் பேரில் தனித்து வெண்ணெய்யோ அல்லது வெண்ணெய்யையும் சுண்ணாம்பையும் மத்தித்தோ தடவ கட்டி பழுத்து முகம் வைத்து உடையும்

நெய் - நெய்ப்பு உண்டாக்குபவைகளாக மிருகங்களின் கொழுப்பும் தாவர எண்ணெய்களும் பயன்படுமெனினும் நெய்யைப் போல் இனியதும் ஸத்வகுண முள்ளதும் மருந்து - உணவு என்ற இரு முறைகளிலும் பயன்படுவதும் எல்லோருக்கும் வயது நேரம் உடல்வாகு என்ற பாகுபாடின்றி பயன்படுவது நெய் மட்டுமே. பால் வெண்ணெய்யில் கிடைக்கும் நெய்ச்சத்து மிக்கது. ஜீர்ணமாகத் தாமதமாகும். மலத்தைக் கட்டும். பார்வைத் தெளிவைத் தரும். தயிர் வெண்ணெய்யில் கிடைக்கும் நெய், எளிதில் ஜீர்ணமாகும். வலிவு எதிர்ப்பு சக்தி, திடம், தோற்ற மென்மை, அழகு குரல் வளம், ஞாபக சக்தி, அறிவாற்றல், ஆரோக்கியம் ஆயுள் இவற்றை வளர்ப்பதால் ஆயுஸ் என்றே பெயரிடப்பட்டுள்ளது. பயித்தியம், வலிப்பு, மயக்கம் பக்ஷவாதம் முதலிய மூளைநரம்பு - சம்பந்தப்பட்ட நோய்களிலும், தோல் நோய்களிலும், வயிற்றில் புண், வலி அடைப்பு முதலியவைகளிலும், நாட்பட்ட காங்கை க்ஷயம் முதலியவற்றிலும் நெய்யை முக்கியமாகக் கொண்ட மருந்துகள் ஆயுர்வேதத்தில் மிகப் ப்ரசித்தமானவை. உணவுப் பொருளாகவும் மருந்தாகவும் தயாரிக்க பசுவின் நெய்யே சிறந்ததெனினும், எருமை நெய்யும் ஓரளவிற்குச் சமமான குணமுள்ளதே. அறிவு வளர்ச்சி, ஞாபகசக்திக் கூர்மை,

நூல்களைக் கற்றறியும் மேதை இவைகளுக்குப் பசு நெய் சிறந்தது. உடலை வளர்க்கவும் சுக்கிலத்தின் தடிப்பை அதிகரிக்கச் செய்யவும் எருமை நெய் நல்லதே.

புத்துருக்கு நெய் - நேற்றுக் கறந்த பாலைத் தயிராக்கி இன்று வெண்ணெய் எடுத்துக் காய்ச்சிய நெய் ஹய்யங்கவீனம் என்று தனிச்சிறப்பு கொண்டது. எல்லா வகைகளிலும் சிறந்தது. காங்கை, வயிற்றின் புண் வலி, நரம்பு வலி முதலியவற்றில் மிகச்சிறந்தது. நாட்பட்ட புளித்த வெண்ணெய்யில் கிடைக்கும் நெய் தரத்தில் குறைந்ததே

• நெய்யின் தெளிவு - நெய் உறைந்தபின் மேல் தெளிவு நிற்கும். மலச்சிக்கல் உள்ளவர்கள் இதனை உட்கொள்ள குடல் கடைப்பகுதியிலுள்ள வரட்சியும் பிடிப்பும் நீங்கி மலம் எளிதில் வெளியாகும். இடுப்புப் பிடிப்பு விலகும். கண் - காது - தலை நோய்களில் மேல்தேய்க்க வலி குறையும்.

பழைய நெய் - கலப்படமற்ற வெண்ணெய்யில் உருக்கி எடுத்த நெய் உணவாக ஏற்க முடியாது. ஆனால் மருத்துவ குணம் மிகப்பெற்றது. மூளை, நரம்பு சம்பந்தப்பட்ட நோய்களில் மிகவும் பயன்படுகிறது. நாட்பட்ட தலைவலியில் இந்த நெய்யை அழுத்தித் தேய்த்துத் துடைத்துவிட வலி நீங்கும். உள்ளங்காலில் தேய்க்கக் கால் வரட்சி நீங்கி மென்மையடைவதுடன் கண்களின் பார்வை கூர்மை பெறும். திருச்சிவப்பேரூர் எனும் திருச்சூரில் இறைவனுக்கு அபிஷேகம் செய்யப்படும். நெய் எத்தனை பழமையடைந்தாலும் நோய் தீர்க்கும்

சூக தானியங்கள் - நெல், கோதுமை, ரவை, வரகு, சோளம், கேழ்வரகு, கம்பு தினை ஆகியவை இந்தப் பிரிவில் முக்கியமானவை. இவைகளைப் பயிர் தானியங்கள் என்பர். நெல்லும் கோதுமையும் சமுதாய மதிப்பும் குணச்சிறப்பும். மக்கள் அங்கீகாரமும் பெற்றவை. இவை நன்செய் தானியங்கள். மற்றவை எளியவர்களின் உணவு. காடு கரம்புகளில் வசிப்பவரின் உணவு என்ற வகையில் சமுதாய மதிப்பு பெறுதவை. சமுதாய மதிப்பும் சமுதாயம் மதிக்காததும் தானிய்த்தின் அதிக அளவில் உற்பத்தியை இன்று கட்டுப்படுத்துகின்றன. அதனால் நெல்லையும் கோதுமையையும் தவிர மற்றவை பெருமளவில் வியாபார ரீதியிலும் வழக்கிலிருந்து மறைந்து வருகின்றன. இது இயற்கைக்கு மக்கள் சமுதாயம் இழைக்கும் துரோகம். மற்றவையும் சிறந்த உணவுப் பொருள்களே

உணவும் நடவடிக்கைகளும் எங்கும் ஒரே சீராக இருப்பதற்கில்லை. மலை, தரை, நீர்ப்பாங்கான சதுப்பு நிலம், வரண்டநிலம் என்று வாழுமிடத்திற்கேற்ப உணவுப்பொருளும் இயற்கையின் மடியில் தயாராகிறது. ஆங்காங்கு அது அது ஆரோக்கியத்திற்கு இதமாக இருக்கும்.

ஒரு காலத்தில் ஆங்காங்கு குடியிருப்பின் அருகே அவரவரது அதிகார வரம்பிற்குட்பட்டுத் தானியங்களும் கறிகாய்களும் பயிரிடப்பட்டு சுயதேவைப்பூர்த்தி நடந்து வந்தது. பெரும் அங்காடிகளோ, பங்கீட்டு முறையோ, குளிர்பதனப் பாதுகாப்போ, பெருத்த தானியச் சேமிப்புக் கிடங்குகளோ, புழு பூச்சித் தொந்தரவோ, விஷப் பொருள் தெளிப்போ, மக்கிப்புழுத்த உணவுப்பொருள் விநியோகமோ அன்று இல்லை.

ஓர் அரசன் தன் ஆளுகைக்கு உட்பட்ட சிறு கிராமத்திற்கு வருகிறான். கிராமத்தானின் வீட்டில் சுற்றிக் காய்கறிகள், கீரை வகைகள், பின்புறம் ஒரு எருமை மாடு, அன்றாடம் உமி தவிடு நீக்கக் குத்திப்புடைத்தெடுத்த அரிசியைப் பானையில் சமைத்துக் கஞ்சி வடித்தெடுத்த சோறு, இந்த உபசரணையை அரசனும் அரசியும் ஏற்றனர். அரசன் அதை மனைவியிடம் மனம்விட்டுப் புகழ்ந்தான்.

तरुणं सर्षपशाकं नवौदनं पिच्छिलानि च दधीनि ।
अल्पव्ययेन सुन्दरि ग्राम्यजनो मृष्टमन्नमश्नाति ॥

"இளம் கடுகுக் கீரையாலான வியஞ்சனம், புதிய மணமுள்ள சுவையுள்ள அரிசிச்சாதம். நல்ல பிசுபிசுப்புள்ள கட்டித்தயிர் ; அரசியே ! செலவு மிகக் குறைவு, இந்தச் சிக்கனத்துடன் கிராம மக்கள் வயிறாரப் புஷ்டி தரும் சுவையுள்ள உணவைப் பெறுகிறார்களே " என வியந்தான். உணவு விஷயத்தில் தன் நிறைவும் எதிர் பார்வையின்மையும் தான் நல்ல உணவை - புஷ்டியைத் தரும் சூழ்நிலையை உருவாக்கும். உணவிற்கு வெளி நாட்டையும் தூரத்திலுள்ள நம் தேசப்பகுதிகளையும் நம்பி - அரசின் குறுக்கீட்டால் சேமிப்புக் கிடங்குகளும் பெரும் நெல்லரவைக் கலன்களும் பெருகிச் சுத்தமான புஷ்டிதரும் உணவைப் பெறுவதில் அக்கரை காட்ட முடியாதநிலை. ஓரளவு அரிசியையும் கோதுமையையும் முக்கிய உணவுப் பொருளாகச் சமுதாயம் மதித்து மற்ற தானியங்களை இகழத் தொடங்கியதால் ஏற்பட்டது. இது தவறான போக்கு.

பங்கீட்டு முறை மூலம் கிடைக்கும் உணவுப்பொருளை விட மற்ற தானியங்கள் தரக்குறைவுள்ளவை அல்ல என்பதை அனுபவத்தில் உணரலாம்.

அரிசி - பொதுவாக இரண்டு வகை (1) குறுகிய நாட்களில் அறுவடையாவது கார் - குறுவை அரிசி - வ்ரீஹி என்பர் இதை. (2) 5-6 மாதங்களில் அறுவடையாவது சம்பா - சாலி என்பர் இதை. இவற்றுள் அனேக வகைகளுண்டு தற்போது விவசாயத் துறையினர் மேன்மேலும் பல புதிய வகைகளைத் தோற்றுவிக்கிறார்கள். மிகப் பழமையான அரிசி வகைகள் கார், கருங்குருவை, வாலான் முதலியவை வ்ரீஹி வகையிலும் ஈர்க்குச்சம்பா, சீரகச்சம்பா, மிளகுச்சம்பா, செஞ்சம்பா முதலியவை சாலி வகையிலும் அதிகம் வழக்கிலுள்ளவை. நேபாளின் வஸுமதி, ஆந்திராவின் நெல்லூர் சம்பா, கேரளத்தின் அறுவதாங்குருவை இப்படி உற்பத்தியாகும் தானியங்களில் தேசவாகுக்கேற்ப குணச்சிறப்பு உண்டு. மலைச்சரிவில் விளைந்தது. பள்ளத்தாக்கில் விளைந்தது, சதுப்பு நிலத்தில் விளைந்ததென விளையுமிடத்தைப் பொறுத்துள்ள குணச்சிறப்புகள் தனி.

இன்று பெருவாரியான மக்களுக்குப் பச்சரிசி, புழுங்கலரிசி என்ற இரு வகையில் இனம் காணமட்டுமே வாய்ப்புள்ளது. எனினும் ஓர் அளவு இனங்களின் குணச் சிறப்புகளை அறிந்து கொள்வது நல்லது.

வசதி உள்ள சமுதாயத்தினர் - கார் குருவை அரிசியைப் பட்சணப் பண்டங்களுக்கும் பெருவாரி உணவு விநியோகத்திற்கும் பயன்படுத்திக் கொண்டு சம்பா அரிசியைத் தன் அன்னத்திற்குப் பயன்படுத்துவர். பொதுவாகச் சம்பா அரிசி நீண்ட நாட்களில் பக்குவமடைவதால் குணச்சிறப்பு மிக்கது. சுவையில் இனியது, வீர்யத்தில் குளிர்ச்சி, நெய்ப்புள்ளது. அன்னமாக வடித்தால் சீக்கிரம் கொசகொசத்து விடாது. நன்கு ஜீர்ணமாகக் கூடியது. காரரிசி ஜீர்ணமாகத் தாமதமாகும். வயிற்றில் உபாதை அதிகம் சேர்க்கும். நல்ல ஜீர்ணசக்தி உள்ளவர்களானால் உடல் உழைப்பு மிக்கவரானால் சம்பாவைப் போன்று இதுவும் நல்லதே.

அறுவடையாகி ஆறு மாதங்கள் வரை நெல்லைக் குதிர் போன்றவற்றில் இட்டுத் தானே அது குவியிலின் கதகதப்பில்

புழுங்கச் செய்துப் பின் உமி நீக்கக் குத்தி உபயோகிப்பர். புது நெல்லைக் குத்திச் சமைக்கச் சாதம் குழைந்து விடும். சீக்கிரத்தில் கொசகொசத்துப் போகும். ஓரிரு மாதத் தேவைக்கு மேற்படாமல் அவ்வப்போது நெல்லைக் குத்தி அரிசியாக்குவது நல்லது. அப்போது அரிசி புழுக்காமலிருக்கும். இப்படி ஆறு மாதத்திற்கு மேற்பட்ட நெல்லை அவ்வப்போது குத்தி எடுத்த அரிசி மிகச்சிறந்தது. பசி நீக்குவதுடன் குளிர்ச்சியும் நோய் எதிர்க்கும் சக்தியும் ஏற்படும்.

மரயந்த்ரத்தில் கையால் அரைத்து உமிநீக்கப்பட்ட அரிசி, உரலிலிட்டு குத்தி எடுத்த கைக்குத்தல் அரிசி இவை அதிகச் சத்துள்ளவை. பரபரப்பு மிக்க வாழ்க்கை முறை அமைந்தவர்கள் இதில் அக்கரை கொள்ளமாட்டார். ஆரோக்கியக் கண்காணிப்பில் தீவிரமும் முறையுடன் வாழ்க்கை அமைவதில் நாட்டமுமுள்ள மிகச் சில குடும்பங்களில் இன்றும் இம்முறை பின்பற்றப்படுகிறது. மிஷினில் அரைத்துப் பாலிஷ் செய்து தரப்படும் அரிசியாலான உணவு வயிற்றை நிரப்பும். சத்துமிகக் குறைந்ததே.

பச்சரிசியாலான அன்னம் - நல்ல வலிவு தரும். வயிற்றில் வாயுவை அதிகமாக்கும். குடலில் வேகமாகச் சென்று வெளியேறும். ஜீர்ணத்திற்கான புளிப்புத்திரவம் மிகுந்தால் இந்த உணவு சீக்கிரம் புளித்து விடும். அப்போது இரைப்பையில் அழற்சியையும் புளிப்பையும் அதிகப்படுத்தும். உடலில் எரிச்சல் அதிகம் உள்ளவர்களுக்கு இது மிகவும் ஏற்றது. அதனால் இரைப்பையில் புளிப்பு மிகுந்தவர்களுக்கும். அடிக்கடித் தாமதித்து உண்ண நேருபவர்களுக்கும் பச்சரிசி ஏற்றதல்ல. இவர்களுக்குப் புழுங்கலரிசியே அதிகம் நல்லது. இயற்கையாக உடற்சூடு மிக்கவர், காங்கை உள்ளவர்களுக்குப் பச்சரிசி நல்லது.

புழுங்கரிசியாலான அன்னம் - நெல்லை அதன் தரத்திற்கேற்றவாறு 12.20 மணி நேரம் நீரில் ஊறவைத்து, மேல் மிதக்கும் பதர் சத்தை அழுக்கு முதலியவற்றை அகற்றி அரித்துப் புது ஜலத்தில் மாற்றி 4-5 மணி நேரம் வைத்திருந்து அரித்தெடுத்துப் பானையிலிட்டு ஆவி வரை புழுக்கி வெந்ததும் உலர்த்திக் குத்தி அரிசி எடுப்பர். இன்று (பெருங்கன்களில்) ஊற வைத்துப் புழுக்கி உலர்த்தி உமி நீக்க மிஷினில் அரைத்தப் புழுங்கலரிசி கிட்டுகிறது. மிஷின் அரவையில் அதிகம் இது

சத்தை இழப்பதில்லை என்பர். ஆனால் வீட்டில் தனித்துப் புழுக்கி மிஷினில் அரைத்துக் கொள்வது சுகாதாரத்திற்கு ஏற்றது.

தமிழகத்தில் புழுங்கலரிசிக்குப் பத்திய உணவுக்கு ஏற்றதென்ற புகழ் உண்டு. சிறுவர், முதியவர், வாதரோகிகள், வயிற்றில் புளிப்பு மிக்கவர், கடும் உழைப்புள்ளவர். இவர்களும் வாய்ப்புண் அடிக்கடி ஏற்படும் போதும் மற்ற பத்திய உணவு ஏற்கும் போதும் வீட்டில் புழுக்கிய அரிசியை அன்னமாக்கி உண்பது நல்லது.

மணிச்சம்பா – நீரிழிவு நோயில் நல்லது. அதிக அளவில் சிறு நீர் போவதைத் தடுக்கும். சீரகச்சம்பா நல்ல பசி தூண்டி, வாயுநோய்களில் ஏற்றது. கோரைச்சம்பா உட்சூடு நமைச்சல் அதிமூத்திரம் இவற்றில் ஏற்றது. இப்படி நெல்லின் தரத்திற்கேற்பச் சிறிது குணத்தில் மாறினாலுரம் நல்ல உணவுப் பொருள.

இதனை அன்னமாக்குவதில் சில குறிப்புகளைத் தருகிறுர் சரகர் :

सुधौतः प्रस्रुतः स्विन्नः सन्तप्तश्चौदनो लघुः ।
अधौतोऽप्रस्रुतोऽस्विन्नः शीतश्चाप्योदनो गुरुः ॥
भृष्टतण्डुलमिच्छन्ति गरश्लेष्मामयेष्वपि ।

உடலில் இயற்கைக்கு எதிரான வழியில் சிலவற்றைச் சேர்க்க, விஷம் போல் அவை கேடு செய்யக்கூடும். நேரிடையாக அது விஷமாக இல்லாதிருந்தாலும் பின்னர் அது விஷமாகிக் கெடுதல் விளைவிக்கலாம். அத்தகைய விஷமித்த நிலை காணப்படில் அரிசியை வறுத்து அன்னம் சமைக்க வேண்டும். இரைப்பையில் புளிப்பு இந்த விஷ சக்தியை அதிகப் படுத்தும். அதனைக் குறைக்க அரிசியை வறுத்துச் சேர்ப்பது நல்லது. சில கடுமையான விஷ மருந்துகள் சேர்க்கும் போதும் கபம் மார்பிலும் தொண்டையிலும் தலையிலும் அதிகமாகச் சேர்ந்துள்ள நிலையிலும் அரிசியை வறுத்துச் சேர்ப்பது நல்லது.

பொதுவாக அரிசியை நன்கு ஜலத்தில் அலம்பிப் பின் சமைப்பது. அதிலுள்ள வெளி அழுக்குச் சேர்க்கையைப் போக்கும். முக்கியமாக இன்று பங்கீடு முறையில் கிடைக்கும் நெல்லும் அரிசியும் புழுவினம் பாதிக்காமலிருக்கச் சில ரஸாயன மருந்து தூவப்பட்டுப் பாதுகாக்கப் பெறுகிறது. இந்த

விஷமருந்துக் கலவை மனித சுகவாழ்விற்கு ஏற்றதல்ல. அதனால் நன்கு அலசி அலம்பிய பின்னர் சமைப்பது நல்லது.

அனேகமாக அரிசியை வெந்ததும் சுற்றியுள்ள கஞ்சியை வடித்து அப்புறப்படுத்துவது நல்லது. அதன்பின் சிறிது நேரம் அடுப்பில் வைத்திருக்கச் சாதம் நன்கு பூரித்து மலர்ந்து விடும். இதனைச் சூட்டுடன் சாப்பிட எளிதில் ஜீர்ணமாகும். இதே உணவு ஆறினால் ஜீர்ணமாகத் தாமதமாகும். ஜீர்ணத்தில் சூடு முக்கிய ஸ்தானம் வகிக்கிறது. என்பதை முன்னர் குறிப்பிட்டுள்ளோம்.

ஜலம் ஊற்றிக் களைந்து அலம்பாதபடியே அரிசியை வேகவைத்தால் அரிசியைக் குத்தும் போதும் மிஷினில் அரைக்கும் போதும் அரிசியின் மீது படிந்த நுண்ணிய தூளான அதன் மாவு வெந்துவிடும். இந்தப் பசை போன்ற மாவின் சேர்க்கை அரிசியை எளிதில் ஜீர்ணமாவதைத் தடுக்கும். அரிசியைக் களையும் போது இந்த மாவு கழுநீருடன் வெளியாகிவிடும்.

அரிசி வெந்ததும் சுற்றியுள்ள நீர்ப்பகுதியில் கூழ்போன்று அரிசி மாப்பகுதி வெந்துப் பசைபோல் கஞ்சி தடித்து நிற்கும். இதனை வடித்து அகற்றாவிடில் அந்த அன்னம் குருவாகி ஜீர்ணமாவது தாமதமாகும். வெகுநேரம் பசியுணர்வு ஏற்படாதபடி வயிறு மந்தித்திருக்க இது காரணமாகும். இந்தக் கஞ்சி சேர்ந்த உணவு வயிற்றில் தாமதித்து ஜீர்ணமாவதால் வயிற்றில் வாயுச் சேர்க்கை, அழற்சி, புண், நெஞ்செரிவு முதலியவற்றை ஏற்படுத்தும், அவ்விதமே வெந்து பூரித்து மலராமல் உள்ள அன்னம் கட்டிப் பிசின் போல் மந்திக்கும். அதுவும் நல்லதல்ல. "ஆக்கப் பொறுத்தவன் ஆறப் பொறுக்க வேண்டும்" என்பது பழமொழி. இன்றுள்ள ப்ரஷர் குக்கர் சமையலில் கஞ்சி வடிக்கிற வாய்ப்பே இல்லை.இன்று வயிற்றில் புளிப்பும் நெஞ்செரிப்பும் தவிர்க்க முடியாததாகிவிட்டது. நோய் நிலையிலாவது கஞ்சி வடித்து மலர்ந்த அரிசி உணவு ஏற்பது நல்லது.

அரிசி களைந்த நீர் கழுநீர் எனப்படும். இதனை வடிகட்டி வெளி அழுக்கு நீக்கிச் சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிட, உடற்காங்கை, பெண்களுக்கு உஷ்ணமிகுதியால் ஏற்படும் வெள்ளை படுதல், பெரும்பாடு முதலியவை தணியும்.

கொதிகஞ்சி - சாதம் வெந்து கொண்டிருக்கும் போது முக்கால் பங்கு வெந்ததும் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் கஞ்சியைக் கரண்டியால் எடுத்து வைத்துக் கொண்டு இளஞ்சூடாக ஆறியதும் அதில் வெண்ணெய், நெய் சேர்த்துக் காலையில் சாப்பிட குடலில் வரட்சி நீங்கும். காங்கை, மலச்சிக்கல், குடல் வரட்சியால் வலி, நீர்சுருக்கு, சிறுநீர்த் தாரையில் எரிவு. வயிற்றில் கொதிப்புள்ளவர்க்கு ஏற்ற பானம் இது. இதனையே பனங்கற்கண்டு, பனவெல்லம் சேர்த்து சாப்பிடுவதும் உண்டு.

புனப்பாகம் - எளிதில் ஜீர்ணமாகத்தக்க முறையில் வடித்த அன்னத்தையும் மறுபடி ஜலம் சேர்த்துக் காய்ச்சி அதன் வடிநீரை மாத்திரம் பருகுவது உண்டு. இதனைப் புனப்பாகம் (புன: மறுபடி, பாகம், சமைத்தல்) மறு உலைப்பாகம் என்பர். நோய் வாய்ப்பட்ட நிலையிலும் கடுமையான அக்னி மந்த நிலையிலும் இது ஏற்றது.

வடிகஞ்சி - சாதத்தை வடித்தெடுத்த கஞ்சி ஆறியதும் உறைந்து விடும். இது பசு முதலியவற்றின் உணவில் சேர்க்கப்பெறும். நல்ல தீபனசக்தி உள்ளவர் இதனையே மோரும் உப்பும் சேர்த்துச் சாப்பிடுவது உண்டு. இந்தக் கஞ்சி உடலின் மேல் தேய்த்துக் குளிக்கத் தோல் மென்மையுறும், அரிப்பு, சொரி முதலியவற்றைப் போக்கும். வடித்த கஞ்சி எண்ணெய்ப்பிசுக்கை அகற்றும். சிகைக்காய்த்தூள், அரப்புத்தூள் முதலியவற்றை இதில் குழப்பித் தலையிலும் உடலிலும் தேய்க்கச் சிகைக்காய் முதலியவற்றின் வரட்சி இல்லாமல் தோலும் கேசமும் மென்மையுடன் இருக்கும். எண்ணெய்க்குளி ஒத்துக் கொள்ளாதவர் தனித்த கஞ்சியையோ, வெந்தயம், ஜீரகம், ஓமம், கடுக்காய் முதலியவற்றை அரைத்துக் கலக்கியோ தேய்த்துக் கொள்வதுண்டு, உடற்சூடு தணியும். தோலில் இரத்த ஓட்டம் அதிகமாகி அழகும், மென்மையும், நிறமும், பளபளப்பும் உண்டாகும்.

கஞ்சி வகை - புழுங்கலரிசியே கஞ்சிக்கேற்றது. நோய் நிலையிலும் ஆரோக்கிய நிலையிலும், கஞ்சி ஏற்ற உணவே. உடல் நிலைக்கேற்ப அரிசியின் அளவு, ஜலத்தின் அளவு, காய்ச்சும் அளவு இவற்றை அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும். புழுங்கலரிசியை வறுத்தும் வறுக்காமலும் உபயோகிக்கலாம். வறுத்த அரிசியாலான கஞ்சி மிக லேசானது. சத்துக் குறைவானது. நல்ல புஷ்டியான உணவு தேவைப்படும் போது அரிசியை

வறுக்காமலே உபயோகிப்பது சிறந்தது. அரிசியை பெரிய ரவையாக உடைத்த கஞ்சியில் சிறிது தடிப்பு இருக்கும். முழு அரிசிக் கஞ்சி தெளிவாக இருக்கும் (மண்டம்). மிகச்சிறிய ரவையளவில் கூழாகி விடும். வயிற்றில் கனத்து நிற்கும். ஜீர்ணமாகாது. அதனால் கஞ்சிக்கெனப் பெருங்குருணைகளாக உடைப்பதே ஏற்றது. கடுந்தீயிலிட்டு வேகமாகக் காய்ச்சுவது நல்லதல்ல. இளந்தீயில் கிளறிக் கொண்டே காய்ச்சுவது நல்லது.

புழுங்கலரிசியுடன் கோதுமை முதலிய தானியங்களையும் பாசிப்பயறு முதலிய பருப்புகளையும் சேர்த்துச் சிறிது வறுத்துக் குருணையாக்கி 60 கிராம் எடுத்து ஒரு லிட்டர் ஜலத்தில் கால் லிட்டர் மீதமாகும்படி கஞ்சியாக்கியது புஷ்டி தரும் இதை பேயா என்பர். சிறிது தடித்திருக்கும். இதையே அதிகம் தடிப்புள்ளதாகக் காய்ச்சிய கஞ்சி கரண்டியில் ஒட்டிப் பிடித்துக் கொள்ளும் தடிப்பு கொண்டது. இதனை விலேபி என்பர். வயிற்றில் கனமும் வாயுவும் தங்கியிருந்தால் இதில் சுக்கைச் சீவல் போல் மெல்லியதாகச் சீவிப்போட்டுக் கஞ்சி வைப்பது உண்டு. சளி இருப்பின் திப்பிலியும், வயிற்றுக் கொதிப்பிருப்பின் ஜீரகமும் மல்லி விதையும் சேர்த்துக் கஞ்சி வைப்பது உண்டு. மலக்கட்டில் திராக்ஷையும் ரோஜா மொட்டும் சேர்த்தும், மலமிளகிப்போனால், மாதுளம் விதை மாதுளம்பழச்சாறு, மாதுளம் பிஞ்சு, வில்வப்பிஞ்சு இவற்றைச் சேர்த்தும் கஞ்சி வைப்பது உண்டு வாய்க்குச் சுவையறிவு குறைந்தால் புளிப்பு மாதுளம்பழச்சாறு, ஜாதி நார்த்தைச்சாறு சேர்த்து வைப்பர்.

ஸத்துமா - அரிசியை வறுத்து இடித்த மாவை ஸத்து என்பர். கோதுமை, யவை, கடலை இவைகளையும் ஸத்துவாக்குவது உண்டு. இதனை ஜலம் விட்டுப் பிசைந்து சாப்பிடப் பசி அடங்கும். மோர் விட்டு குழப்பிப் பருக வயிற்றுவாயு நீங்கும். பொதுவாக ஸத்து (ஸக்து) எளிதில் ஜீர்ணமாகும். களைப்பை நீக்கும். வயிற்றில் வாயு உபத்ரவத்தால் கஷ்டப்படுவருக்கு ஏற்ற சிற்றுண்டி.

நெற்பொரி - நெல்லைப் பொரித்து உமிநீக்கி உணவாக ஏற்பது உண்டு. ஸாத்விகமான உணவு, வாந்தி, நாவரட்சி, வயிற்றுப்புண், அக்னிமந்தம், அருசி, விக்கல், மயக்கம், பேதி இவற்றில் பொரியாகவும் பொரிக்கஞ்சியாகவும், தயிர், காய்ச்சிய பால், பழச்சாறு இவற்றில் ஊறவைத்துச் சாப்பிட ஏற்றது.

இதனைப் பாகு சேர்ந்து உருண்டையாக்கிச் சாப்பிட ஒக்காளம், உமட்டல் வாந்தி, வயிற்றெரிச்சல் நீங்கும்.

அரிசிமா - இதனைக் கொண்டு பல பணியாரங்கள் செய்யப்படுகின்றன. நெய்யில் அல்லது எண்ணெய்யில் பொரித்தவை ஜீர்ணிக்கத் தாமதமாகும். சூடாக இருக்கும் போதே ஏற்க நல்லவை. ஆறியவை சுட்ட எண்ணெய் படிவதால் ஏற்படும் அரோசகம் முதலியவற்றைச் செய்யக்கூடும். நல்ல ஜீர்ணசக்தி உள்ளவர்களுக்கு ஏற்றவை. பிரதான உணவுடன் ஏற்கும் போது இவை எளிதில் ஜீர்ணமாகி விடும். தனித்து அடிக்கடி சாப்பிட ஜீர்ண சக்தியைக் குறைக்கும். மாவைக்கொண்டு, புளிக்காமலும் புளிக்க வைத்தும் தயாராகும் மாப்பண்டங்கள் - ஜீர்ண சக்தி உள்ளவர்களுக்கு, எளிதில் ஜீர்ணமாகுபவை - இட்டிலி, இடியாப்பம், தோசை முதலியவை. வயிற்றில் புளிப்பும் வாயுவும் மிக்க நிலைகளிலும், ஊரல், சொரி, சிரங்கு போன்ற கரப்பான் நீர் வெளியாகும் தோல் நோய்களிலும், இடுப்புப் பிடிப்பு முதலிய வாயு நோய்களிலும் இவை ஏற்றவையல்ல. இவைகளில் ஆவியில் வெந்ததென இடியாப்பத்திற்கும் இட்டிலிக்கும் எளிதில் ஜீர்ணமாகக்கூடியவை என்ற புகழ் உண்டு. எனினும் மாப்பண்டங்கள் என்ற வகையில் பத்திய உணவைச் சேர்ந்தவை அல்ல.

அரிசியை வறுத்துப் பாசிப்பருப்பு சேர்த்துப் பொங்கிய பொங்கல் நெய் மிளகு ஜீரகம் இஞ்சி முதலிய துணைப் பொருளுடன் கூடியது. ருசியும் நெய்ப்பும் குருகுணமுமுள்ளது நல்ல புஷ்டிகரமானது. பசி தாங்கக் கூடியது. அரிசி நொய்யில் தயாராகும் உப்புமாவும் பிட்டும் ஜீர்ணமாகத் தாமதமாகும். குரு - ரூக்ஷ - குணமுள்ளவை. வரண்ட உணவாலதால் நீர்வரட்சி அதிகம் தரும். வென்னீர் சாப்பிட இதமாயிருக்கும்.

அவல் - நெல்லைச் சிறிது நனைத்து உலர்த்தி வறுத்து லேசாக இடிக்கத் தட்டையாகி அவலாகிறது. உமி நீக்கிய அவலைத் தயிரில் ஊரவைத்தும் வெல்லத்துடனும் சாப்பிடலாம். குழைய வேகவைத்த அவலைத் தயிருடன் சீதபேதி வயிற்றுக் கடுப்பு நோய்களில் கொடுக்கலாம். சிறு குழந்தைகளுக்கு அவலை வேகவைத்து வடித்த நீரை பேதி, குடல்வலி, சீதபேதி, கடுப்பு முதலியவற்றில் கொடுக்க வேதனை குறையும். களைப்பு நீங்கும். பாலும் நெய்யும் சேர்த்துச் சாப்பிடப் பலம் உண்டாகும். தயிரில் கலந்துண்ண அகோரப்பசி தணியும் . மோரில் கரைத்து உண்ண

விக்கமும் எரிவும் விலகும். புளிப்புச்சாறு கலந்துண்ண பித்த நோய் நீங்கும். தனித்துச் சுவைத்துச் சாப்பிட்டு மேல் நீர் மட்டும் பருகினால் வயிறு வாயுவால் இறுகி வலி ஏற்படும். அரிசி அன்னத்தை விட அவலால் வலிவு அதிகம் உண்டாகும்.

அன்னமாகச் சமைக்கும் போது - அரிசி சரியாக வேகாவிடில் நருக் நருக் என அரிசி வாயில் கடிபடும். இது மலத்தைக் கட்டும். மறுநாளும் ஜீர்ணமாகாது. உடம்பில் அன்னச்சத்து ஒட்டாது. சில சமயம் அன்னம் அரிசியின் தரக்குறைவாலும் நீர்மிகுதியாலும் குழைந்து அளிந்து விடக்கூடும். இருமல், அக்னிமந்தம், வயிற்று உப்புசம் அதிகமாகும். இவ்விரண்டு நிலைகளிலும் சுக்கு தட்டிப்போட்ட வென்னீரைச் சிறுகச்சிறுகப் பருகலாம். வயிற்று உப்புசத்தில் வயிற்றில் சிறிது சிற்றாமணக் கெண்ணெய்யைத் தடவி உப்புசத்தையும் இறுகலையும் தணிக்கலாம்.

உண்ணும் போது - நெய் சேர்த்துக் கொள்ள வலிவு, கண் குளிர்ச்சி, ஜீர்ணத்தில் முதல் நிலையில் ஏற்படும் பித்த எரிவு அடங்கிச் சரியான ஜீர்ணம் உண்டாகும். நல்லெண்ணெய் சேர்த்து உண்டால் வயிற்றில் வரட்சி அடங்கி வாயு சீராக நகரும். போக சக்தியைத் தூண்டும்.

பழைய சாதம் - நீராரம் - முதல் நாளிரவு வடித்த அன்னத்தை நீர் ஊற்றி வைத்திருந்து காலை சிறிது புளித்துள்ள அந்த அன்னத்தைச் சாப்பிட மந்தத்தால் மலம் வெளுப்பாகப் போவது மாறும். உடல் உழைப்பிற்கு ஏற்ப வலிவு கூடும். வாந்தி பிரட்டல் நிற்கும். மிகவும் புளித்த அன்னம் அதிகத் தூக்கம் மயக்கம் தரும். இது நல்லதல்ல. அதிகம் புளிக்காத சுவையான பழையதுடன் மோரும் தயிரும் கீரையும் மாவடுவும் மற்ற ஊறுகாய்களும் சேர்த்து உண்பது தமிழனின் சுவையான உணவுத் திட்டம்.

புளித்த சாதத்தின்மேல் நிற்கும் தெளிந்த நீரை (நீராரம்) அதிகாலை வேளையில் சாப்பிட வயிற்றில் புளிப்பு தங்காது. மலக்கட்டும் நீங்கும். குடல் அழற்சி தணியும். சிறிது ஜீரகத்தூள் உப்பு சேர்த்துச் சாப்பிட உமட்டல் வாந்தி நிற்கும்.

அன்னச்சேர்க்கை - பாலுடன் சேர்த்துச் சமைத்த அன்னம், பால் கலந்த பாயஸம் முதலியவை பித்த வேகத்தைக் குறைத்து நிறைவைத் தருபவை. சர்க்கரைப் பொங்கலை மிதமாக உண்ண அருசி வாந்தி நிற்கும். மிளகன்னம் வயிற்றில் வாயுப்பொறுமல், குடலிரைச்சல், கபம் மார்பில் மிகுந்திருப்பது பசியின்மை

இவற்றைப் போக்கும். புளியன்னம் உமட்டல் அருசி வாய் நீர்ச்சுரப்பு இவற்றைப் போக்கும். கடுகும் புளியும் சேர்த்துச் சமைத்த அன்னம் உடல்வலி, வயிற்றில் வாயுச்சேர்க்கை, மார்பில் கபக்கட்டு முதலியவற்றைத் தணிக்கும். எள்ளுத்தூள் கலந்த அன்னம் வலிவைத் தரும். குடல் வாயுவை நீக்கும். உளுந்துடன் சமைத்த அன்னம் நல்ல புஷ்டி தரவல்லது. மாமிசம் சேர்த்துச் சமைத்த அன்னம் பலம் தாது புஷ்டி தரும். பசியை மந்திக்கச் செய்யும்.

அரிசி மாக்களி - மாவைக் களியாக்கிக் கிண்டி அப்படியேயோ தேங்காய் எண்ணெய் சிற்றாமணக்கு எண்ணெய் சேர்த்தோ கட்டிகள் பழுக்க மேல் வைத்துக் கட்டலாம். வலி மிகுந்த கட்டிகளில் சிறிது மஞ்சள் தூள் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். அரிசி மாவுடன் கால் பங்கு கடுகுத்தூள் சேர்த்துக் கிண்டி வேப்பெண்ணெய் சேர்த்து மார்பிலும் முதுகிலும் 1-2 மணி நேரம் கட்டி வைத்திருக்கக் கரையாத மார்புச் சளியும் கரைந்து வெளியேறும்.

கரப்பான் நீரால் கொதகொதத்து அரிப்பு சினப்புள்ள இடங்களில் அரிசிமாவை தூவ அரிப்பு அடங்கும். புண்ணில் நீர்க்கசிவு நிற்கும். அரிப்பு சொரி முதலிய தோல் நோயுள்ளவர் சோப்பு வகையைத் தவிர்த்து அரிசிமாவைத் தயிரிலோ மோரிலோ ஜலத்திலோ குழப்பித் தேய்த்துக் கொள்ள இதமாயிருக்கும்.

உமி - நெல்லின் உமியைக் கருக்கிக் கரியாக்கிப் பற்களைத் தேய்க்க வாய் சுத்தமாகும். பல்லிடுக்குகளில் ஒட்டியுள்ள அன்னப்பசை விலகும். இரவில் நேரம் கழித்து உண்டு உடன் உறங்குபவருக்கு பித்த நீர் எதுக்களிப்பால் வாயில் ஏற்படும் புண்களை அகற்றும். ஏழைகளின் சிறந்த பற்பொடி இது. உமிக்கரி 100 கிராம். உப்பு, கடுக்காய்த்தூள், அதி மதுரம் வகைக்கு 10 கிராம் சேர்த்து இடித்து வைத்துக் கொள்ளச் சிறந்த பற்பொடி ஆகும்.

கோதுமை - தானிய உணவுப் பொருள்களில் மிகச் சிறந்தது. அதிக அளவில் உலகெங்கும் பயிராவது. இதிலும் பல வகைகள் உண்டு. மாப்பண்டங்கள் தயாரிப்பதற்குச் சில வகைகளும், அன்னமாக்கிச் சாப்பிடச் சில வகைகளும் அதிகம் பயன்படுகின்றன. கோதுமையைப் பெருங் குருணையாக்கி அன்னம் சமைப்பர். வரட்டுரொட்டி (சுக்காரொட்டி) சப்பாத்தி

பூரி போன்ற மாப்பண்டங்களும், ஸத்துவும், கஞ்சிகளும், அரிசி வகையைப் போல் அதிக வழக்கில் உள்ளன. நலம் பலம் தரும் உணவுப் பண்டம். சுக்கிலத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும். நீரிழிவு நோயில் ஏற்றது. வயிற்றில் புளிப்பு, குன்மம், சளி, மாதவிடாய் அதிகப்பெருக்கு, வாயுப்பிடிப்பு, வாயுவலி உள்ளவர்க்கு ஏற்ற உணவுப் பண்டம்.

கோதுமை நொய்யை முதல் நாளிரவு நீரில் ஊறவைத்துக் காலையில் நன்கு கரண்டியால் அடித்துக் கிளரிப் பசையாக்கித் துணியால் வடிக் கட்டிய கோதுமைப்பால் கப நோயாளிக்கு ஏற்ற பானம். காப்பிக் கொட்டையைப் போல் கோதுமையையும் வறுத்துத் தூளாக்கி வென்னீர் ஊற்றி எடுத்த நீருடன் பால் சேர்த்துச் சாப்பிடக் கபம் கட்டாது. கோதுமையின் வறுத்த மாவைத் தேன் சேர்த்துப் பிசைந்து சாப்பிடுவது கீல்வலி - முதுகுவலிக்கு நல்லது.

கோதுமை மாவை அக்கி, தோலில் உணரப்படும். அதிகச்சூடு. நெருப்புப்பட்ட இடம், மேல்தோல் படலம் உரிந்து எரிவுள்ள இடம் இவற்றின்மேல் தூவினாலும் பூசினாலும் எரிவு அடங்கும். உள்புண் ஆறும். களிசெய்து வீக்கத்தின் மேல் கட்டலாம். களியுடன் வேப்பெண்ணெய் சேர்த்து மார்பிலும் முதுகிலும் கட்டிவிட கெட்டிப்பட்ட சளி இளகி மூச்சுத்திணறல் விலாவலி குறையும்.

தாமிரம், பாதரஸம், நாகம், வெள்ளி, அயோடின் முதலியவை விஷமிக்கும்படி உட்சென்றிருந்தால் கோதுமை மாவைக் கரைத்துக் குடிக்க விஷம் இத்துடன் கலந்து வெளியாகி விடும்.

வியர்வைக் குருவின் மேல் இந்த மாவைப் பன்னீர் அல்லது காடி கலந்து பூசலாம்.

கேழ்வரகு - (கேப்பை ராகி) தசைகளுக்கு வலிவூட்டக்கூடிய உணவுப்பொருள். எளிதில் ஜீர்ணமாகாது. கடும் உடல் உழைப்பாளிகளுக்கேற்ற உணவு. உடல் உழைப்பு மிக்கவர்கள் எளிய லகுவான உணவை ஏற்றால் அடிக்கடி பசியும் களைப்பும் ஏற்படும். கேழ்வரகால் ஆன கூழ் அல்லது களி இந்த நிலைக்கேற்ற உணவு. இதன் மேல்தோல் வயிற்றில் செருகிப் பேதியை உண்டாக்கும். அதனால் முளைக்கட்டிக் குத்திப் புடைத்துப் பின் இதன் மாவைக் கஞ்சி, களி, கூழ், தோசை, அடை

முதலிய உணவாக்கிக்கொள்ளலாம். நீரிழிவு நோயில் அதிக அளவில் சிறுநீர் வெளியாவதைத் தடுக்கும். இதன் மாக்களி கட்டிகளின் மேல் வைத்துக் கட்டச் சீக்கிரம் பழுக்கும்.

வரகு - அடைத்துள்ள பித்தத்தை வெளிப்படுத்துவதற்கு ஏற்ற உணவு. தானியங்களில் தரக்குறைவானதெனினும் பழகிவிட்டால் இனிய உணவு. கபக்கட்டுடன் உள்ள சுவாசம், சொறி, சிரங்கு, பித்தாதிக்கம் உள்ளவர்க்கு ஏற்றதல்ல.

தினை - உடலிற்கு வலிவு தரும். சிறுநீரை அதிகம் வெளியேற்றித் தசைகளை இறுகச் செய்யும். கொழுப்பு - ஊளைச்சதை சேரவிடாது. நல்ல பசியை உண்டாக்கும். வீர்யவிருத்தி தரும். வீக்கம், நாட்பட்டசுரம், கபம் வாதநோய், இவற்றில் ஏற்ற உணவு. இதனைச் சாதமாக்கிச் சாப்பிடலாம். கஞ்சியாக்கிச் சாப்பிட வீக்கம், நீர்த்தேக்கம் வடியும். கூழைப் பிரஸவித்த மாதர் சாப்பிடுவது வழக்கம். இதனை லேசாக வறுத்து மாவாக்கித் தேனுடன் சாப்பிடக் களைப்பு நீங்கும்.

கம்பு : உடல் வளர்ச்சிக்கும் பலத்திற்கு உதவும். இதனைச் சாதமாகவோ கூழாவோ, ஆக்கித் தயிர் அல்லது மோர் சேர்த்தும் சாப்பிட்டுவரக் குடல் எரிவு கொதிப்பை அகற்றும். உடல் நிறம் கறுத்து வரும். சொரி சிரங்கு காசம் இளைப்பு உள்ளவர்க்கு நல்லதல்ல.

சோளம் : - இது அதிகம் விளைவதால் சோழநாடு என்று பெயர் வந்ததென்பர். இதில் பல வகைகள். உடலைப் புஷ்டியுடன் உரத்துடன் வளர்க்கும். மலமிளக்கி, பச்சைக் கதிர்களை சுட்டோ வேகவைத்தோ அதன் மணிகளைத் தின்பது. பொரியாகப் பொரித்துத் தின்பது. மாவாக்கி கஞ்சித் தயாரித்து உண்பது. பொரியை மாவாக்கிச் சர்க்கரை கலந்து சாப்பிடுவது இப்படிப் பல வகையில் பயன்படுகிறது. க்ஷயரோகிகளுக்கு ஏற்றது. சொறி, சிரங்கு கரப்பான் உள்ளவர்க்கு ஏற்றதல்ல.

சாமை - எளிய உணவுப் பொருள். இனிப்பும் குளிர்ச்சியும் தரும். எளிதில் செரிக்கும். வயிற்றுப் புண்ணை ஆற்றும். உள்ளெரிச்சல். ஜ்வரம் நீக்கும். உடல் வளர்ச்சிக்கும். தாது விருத்திக்கும் புஷ்டிக்கும் ஏற்றது. இதன் கஞ்சி பேதியை நிறுத்தும்.

யவை - சற்றுத் தாமதித்து ஜீர்ணமாகக்கூடிய உணவுப் பொருள். குடலில் வரட்சி ஏற்படுத்தும். மலத்தைக் கட்டாது.

உடல் வலிவைத் தரும். நீரிழிவு, கொழுப்பு அடைப்பு உள்ளவர்களுக்கு ஏற்றது. மார்ச்சளி தலைச்சளி, சளியுடன் இழுப்பு, தொடைச்சதை விறைப்பு, தொண்டை நோய் இவற்றிற்குப் பத்திய உணவுப் பொருள். சாதமாகவும் கஞ்சியாகவும் ஸத்துமாவாகவும் உபயோகிக்கத் தக்கது.

பார்லி : முட்டை வடிவிலுள்ள யவை, சீமை யவை என்பர். குணத்தில் யவையை ஒத்தது. இரைப்பை - குடல் அழற்சியைப் போக்கும். வலிவு தரும். சிறுநீரை அதிக அளவில் பெருக்கி வெளியேற்றும். தாகத்தை அடக்கும். ஜீர்ணசக்தியை வலிவுடையதாக்கும். இதன் முழு அரிசியைக் கஞ்சியாக்கி அதன் தெளிவை ஜ்வரம், தொண்டைப்புண், சிறுநீர் எரிவு, நாவரட்சி உள்ள நோய்களில் பருகலாம. பால், பழரஸம் மோர், உப்பு, சர்க்கரை இவைகளை அவசியத்திற்கேற்பச் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். விதையுடன் கூடிய அத்திப்பழம். திராட்சை சேர்த்துக் கஞ்சி தயாரித்துக் கொடுக்க மலத்தை இளக்கி வெளியேற்றும். இதனை அரைத்து மாவாக்கியும் கஞ்சி செய்யலாம். உடல் வலிவூட்டும். தொடர்ந்து உணவாக்கிக் கொள்ள உடல் இளைக்கும். இதனைச் சாதமாக வடித்துச் சாப்பிடுவதில்லை.

இவற்றைத் தவிர வேறு சில தானியங்களும் உண்டு. அவை மிகக் குறுகிய அளவில் பயிராகுபவை./பெருமளவில் பயிராகும் மற்றத் தானியங்களில் உள்ள ஈடுபாட்டால் இவற்றில் கவனம் குறைந்து இவற்றைப் பயிரிடுவதையே கைவிடும் நிலை ஏற்பட்டுள்ளது.

சமீதானியங்கள் - இவை பருப்பினத்தைச் சார்ந்தவை. புஞ்சை நிலத்தில் விளைபவை. பயிறு, உளுந்து, கடலை, துவரை, மொச்சை முதலியவை இவற்றில் அடங்கும். பொதுவாக இவை இனிப்பாகவும், பின் சுவையாகத் துவர்ப்புள்ளதாகவும் குளிர்ச்சி தருவதாகவும் ஆகும். தனித்து இவற்றை அரிசி - கோதுமை - அன்னம் போல் உணவாக ஏற்பதில்லை. வயிற்றில் அதிகம் வாயுவைச் சேர்க்கும் தன்மை உள்ளவை ; மலத்தையும் சிறுநீரையும் கட்டுபவை என்பதே இதற்குக் காரணம். இரைப்பை - குடலினுள் உள்ள எரிவையும் பிசுபிசுப்பு மிகுதியையும் குறைக்கவல்லவை. நல்ல புஷ்டி தருபவை. அசதியை நீக்கித் தசைகளுக்கு இறுக்கமும் வலிவும் தருபவை. அதனால் உணவின் துணைப் பொருளாக முக்கியத்துவம் இவற்றிற்கு உண்டு.

பயிறு - இதில் அனேக சாதிகள் உண்டு. 1 பாசிப்பயறு, 2. நரிப்பயிறு, 3. தட்டைப்பயிறு, 4 பயிற்றங்காய் இவை அதிகமாக வழங்குபவை. பாசிப்பயிறு இவற்றில் கேடற்ற, குணமுள்ள உணவுப் பொருள்.

பாசிப்பயிறு - முத்கம், பச்சைப்பயறு, சிறுபயறு என்பர் இதை. இதனை உடைத்துத் தோல் நீக்கிப் பருப்பாக்கி வேகவைத்து மற்ற உணவு வகைகளில் கலந்தும் தனித்து அன்னத்துடன் பிசைந்தும் உண்ணலாம். தனியே வேகவைத்துச் சுண்டலாக்கிக் கோடையிலும் மழை நாட்களிலும் உடல் வலிவைப் பாதுகாக்க உண்பது வழக்கம். இதனைப் பெருமளவில் கொண்ட பொங்கல் மார்கழி மாதத்துக் குளிருக்கேற்ற காலை உணவு. நோய் நீங்கியபின் வலிவுபெற, இதனை லேசாக வறுத்து இடித்துக் கஞ்சியாக்கி உப்பு அல்லது சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். அதிக அளவில் பயறு கலந்த உணவு சாப்பிட்டால் மலமிளகிப் பேதியாகக் கூடும்.

இதன் மாவை வெல்லப்பாகில் பிசறிச் சுக்குத்தூள் சேர்த்துஉருண்டையாக்கிப் (பொருள் விளங்காத உருண்டை - பொருளலங்கா உருண்டை) பட்சணமாகத் தின்பர். கடும் பசியை அடக்கவல்லது. வாயுவை ஏற்படுத்தும். நாவரட்சி தரும். அரிசி கோதுமை இவற்றுடன் கலந்து இதனைக் கஞ்சியாக்கிச் சாப்பிட நல்லது.

இதன் மாவைக் கிளறி மார்பில் வைத்துகட்டப் பெண்களுக்குப் பால்க்கட்டு குறையும். நெறி, கட்டி இவை மறையும். அரிப்பு சொறி கரப்பான் உள்ளவர். தோலின் எண்ணெய்ப்பசை அகற்ற இதன் மாவைத் தேய்த்துக் குளிப்பர்.

நரிப்பயறு - கரப்பான், நீரிழிவு, கபக்கட்டு உள்ளவர்க்கு அதிகம் ஏற்றது. பாசிப்பயறு போல் உதவக்கூடியது.

தட்டைப்பயறு - பசி மந்தம் ஏற்படுத்தும். கரப்பானையும் அரிப்பையும் அதிகமாக்கும். வலிவூட்டும், மூக்கில் சளியுடன் ரத்தம் வந்தால் இதனைச் சுண்டி சாப்பிடுவது நல்லது.

பயற்றங்காய் - இது காய்கறி வகையில் அடங்கும். உடலுக்குக் குளிர்ச்சி தரும். சூட்டைத் தணிக்கும். உடலைப் போஷிக்கும். வயிற்றில் வாயுவை உண்டாக்கும்.

உளுந்து - மாஷம் - விளையும் இடத்தைப் பொறுத்துச் சிறிது குணத்தில் மாறும். நெல் பயிராகும் வயலில் நெல் அறுவடைக்குப்பின் பயிரிடப்படுவது எளிதில் ஜீர்ணமாகும்.

புன்செய் தானியமாகப் பயிரிடப்படுவது குருவாயிருக்கும். புஷ்டி தரும் புரதச்சத்து மிக்கது. ஜீர்ணமாவதற்குத் தாமதமாகும். நெய்ப்பு தரும். உடலிற்கு வலிவும் சூடும் தரவல்லது. தசைகளுக்கும் நெய்ப்பும் நிறைவும் அளித்துப் புஷ்டி தரும். இதில் பெரும்பகுதி மலமாக மாறுமாதலால் அதிக அளவில் உபயோக்கிக்கச் சிறுநீரும் மலமும் அதிகமாகி அடிக்கடி வெளியாகும். அதனால் விரத - உபவாசமிருப்பவர்கள் இதனை அதிகம் சேர்க்கமாட்டார்கள். திருப்தி தரும் உணவானதால் விருந்தில் பெரும் பகுதியை இது நிரப்பும். வாயுப்பண்டம், குடல் வாயு அதிகம் உள்ளவர் இதனைத் தவிர்ப்பர். நரம்புகளிலும் தசைகளிலும் வலியும் அழற்சியுமுள்ள நிலையில் இதனை வேகவைத்துச் சூட்டுடன் தேய்க்க வலி நீங்கும்.

ஒன்றுக்கொன்று நேர் எதிராக உள்ள இரு நிலைகளில் வாயு நோயை உண்டாக்குகிறது. தசைகளிலும் பூட்டுகளிலும் ரத்தக் குழாய்களிலும் கொழுப்பு போன்றவற்றால் அடைப்பு ஏற்படும் போது வாயு நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. உடல் நன்கு புஷ்டியுள்ளதாயிருக்கும். கொழுப்பு தனிப்பட்டுச் சில அங்கங்களிலோ பொதுவாகவோ அதிகமாயிருக்கும். இங்கு கொழுப்பு போன்ற பிசிபிசுப்பும் பூச்சும் ஏற்படுத்தும் உணவுச் சத்தைக் குறைக்க நேரிடுகிறது. உளுந்து பிசிபிசிப்பும் பூச்சும் அதிகப்படுத்துமானதால் உளுந்து தவிர்க்கத் தக்கதாகிறது. அதேபோல் உடலில் தசைகளிலும் பூட்டுகளிலும் ரத்தக் குழாய்களிலும் வரட்சி அதிகமாகி நெய்ப்பின்றி வாயு நோய்கள் உண்டாகும். பூட்டுகள் வரண்டிருப்பதால் தசைகளை அசைக்கக்கூட முடியாமல் வலி உண்டாகும் இந்நிலையில் உளுந்து நெய்ப்பை அளித்து வரட்சியைப் போக்கிப் பூச்சையும் பிசிபிசிப்பையும் அளித்துத் தசைகளைத் தளர்த்தி வேதனைகளைக் குறைக்கும்.

இந்நிலைகளில் தசைகளின் இறுக்கம் குறையவும் தசைகளுக்குப் புத்துணர்ச்சி அளித்து நெய்ப்பூட்டி வேதனையைக் குறைக்க உள் மருந்தாகவும் மேல் பூச்சாகவும் உளுந்து பயன்படுகிறது. மஹாமாஷ தைலம் மேல் பூச்சிற்கேற்ற தைலம். உளுந்தையும் கொள்ளையும் வேகவைத்து அதன் கஷாயத்தால் வலி உள்ள இடத்திற்கு ஒத்தடம் கொடுப்பது வலியைக் குறைக்க உதவும்.

குடலில் மலப் பொருளாக மாறும் உணவுப் பொருளையே சேர்க்காமல் வெறும் சத்துப் பொருளாகவே சாப்பிட்டு வருபவருக்குக் குடல் வரண்டு மலமுமின்றி கடுப்புடன் நுரைத்து மலம் மிகக் குறைந்த அளவில் வெளியாகும். இதை புரீஷ க்ஷயம் என்பர். இந்நிலைகளில் உளுந்து சேர்ந்த உணவு அதிகமாகச் சாப்பிட குடலில் வரட்சி குறைந்து மலத்தின் அளவும் கூடி வேதனை குறையும். உளுந்து குடல் வரண்ட நிலேயில் இப்படி வாயு சமனமாக உதவுகிறது. அதே உளுந்து வாயு அதிகமாகக் காரணமாகும் நிலைமையும் உண்டு. குடலில் ஏற்கனவே மலப்பொருள் அதிகமாக நிரம்பி உணவில் நெய்ப்பின்மையால் குடலில் வரட்சியும் அதிகமாகி, மலம் எளிதில் வெளியாகாமல் தேங்கியுள்ள நிலேயில் உளுந்துப் பண்டம் வாயுப் பண்டமாகி வயிற்றில் அதிகக் கனத்தையும் உப்புசத்தையும் தருகிறது.

உளுந்து நல்ல புஷ்டி தரக்கூடிய உணவாயினும் சில நிலைகளில் சேர்க்கத் தக்கதல்ல. நல்ல பசி தீபனமும் கடும் உழைப்பும் உள்ளவர்களுக்கு உளுந்து சேர்ந்த உணவு மிக நல்லது. தசைக்கு அதிக வலிவும் உற்சாகமும் பூச்சும் நிறைவும் அளிக்கவல்லது.

பெண்களுக்குக் கர்ப்பாசயத்திற்கு நல்ல பலமும் வளர்ச்சியும் தரக்கூடியது. கர்ப்பாசய வளர்ச்சி போதிய அளவில் ஏற்படாமல் வயதிற்கு வந்தபின் மாதவிடாய்க் கசிவு போதிய அளவில் வெளிப்படாதிருந்தாலும், கருத்தரிக்கா விட்டாலும் மாதவிடாய் காலங்களில் கடும் வேதனையுற்றாலும் உளுந்து சேர்ந்த அரிசியை வேகவைத்து உண்பது, உளுந்தாலான பணியாரத்தை நல்லெண்ணய்யில் தயாரித்து உண்பது, எள்ளும் உளுந்தும் உணவில் அதிகமாகச் சேர்ப்பது அதிகம் உதவுகிறது. கருத்தரிப்பதில் ஆவல் கொண்டவளும், தாய்ப்பால் மிகுதியாகப் பெருகுவதை விரும்புபவளும் உளுந்தை அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். உளுந்தைக் கஞ்சியாக்கிப் பாலுடன் இரவில் சாப்பிட ஆணுக்குப் போகசக்தி பெருகும். தாய்க்கு நல்ல பால் பெருகும். உடல் இளைப்பு களைப்பு நீங்கும்.

கபம் அதிகமாகச் செய்யும் உணவுப் பொருளானதால் சிறு குழந்தைகள், கபம் அதிகமுள்ளவர், ஜீர்ணசக்தி குன்றியவர், மலபந்தமுள்ளவர் இதனே அதிகம் சேர்ப்பது நல்லதல்ல.

உளுந்து மாவுடன் தேன் சேர்த்துப் பிசைந்து சாப்பிடலாம். முதல் நாள் இரவு ஜலத்தில் உளுந்தை ஊறவைத்து மறுநாள் காலை அந்த ஜலத்தை மட்டும் சாப்பிட சிறுநீர் எரிவு சுருக்கு நீங்கும். உளுந்தை லேசாக வறுத்து ஜலத்திலிட்டு வேகவைத்து உளுந்து வெந்ததும் நீரை வடிக்கட்டிச் சாப்பிட வயிற்றைப் பிடித்திழுத்துஏற்படும் வலி நீங்கும். உளுந்தின் வேரை அரைத்துச் சுடவைத்துப் பற்றிட வீக்கம் தணியும்.

கொள்ளு - நாட்டுக்கொள்ளு, காட்டுக்கொள்ளு, என இருவகை உண்டு. காட்டுக்கொள்ளு மருந்தாகப் பயன்படும். நாட்டுக் கொள்ளு துவர்ப்பும் கைப்பும் உணரப்படும் உணவுப்பொருள். உடற்சூட்டைப் பாதுகாக்கவல்லது. எளிதில் குளிர்சுரம் சளி மார்புச்சளி மண்டைச்சளி இவற்றிற்கு ஆட்படுபவர்களுக்கு ஏற்ற உணவு. இது வயிற்றில் சூடேற்றி வாயுத்தடையை ஏற்படுத்தக் கூடுமானதால் சிலருக்கு வயிற்று வலி, பீஜகோசத்தில் வலி உண்டாகக்கூடும்.

கொள்ளும் அரிசியும் சேர்த்துக் காய்ச்சிய கஞ்சி நல்லபசி, தேக பலம், வீர்யவ்ருத்தி, சுறுசுறுப்பு தரவல்லது. பச்சைக் கொள்ளை நீர் சேர்த்து இடித்துப் பிழிந்த சாற்றைத் தினம் பருகிவர வற்றிய உடல் பருக்கும். தூண்போல் உரத்து நிற்கும், கிரகணீ, வரட்சி, சளியுடன் இருமல், சளியால் மூச்சுத்திணறல் ஜலதோஷம் இவைகளை நீக்கும்.

கொள்ளை 10 பங்கு ஜலத்தில் நீர்த்த கஞ்சியாக்கி இந்துப்பு சேர்த்து சாப்பிட சிறுநீரகம், பித்தப்பை முதலான இடங்களில் ஏற்படும் கற்கள் கரைந்து வெளியாகும். பிரஸவித்த மாதரின் பிரசவ அழுக்கு வெளியேற இந்த நீர்த்தகஞ்சி உதவும். பெருங்காயம் சுக்கு சேர்த்துக் கொடுக்க குன்மவலி நீங்கும். இந்த விதையைத் தூளாக்கி உடல்மேல் பூசிவர கெட்டமணத்துடன் வெளியாகும் வியர்வை மாறும். கொள்ளுமாவையும் புற்றுமண்ணையும் சேர்த்தரைத்து யானைக்கால் வீக்கத்தின்மேல் பற்றிட வீக்கம் வலி குறையும்.

காட்டுக்கொள்ளைப் போட்டுக் காய்ச்சிய வெந்நீரில் குளிப்பதும் அதனால் ஒத்தடம் கொடுப்பதும் வலி கைகால் குடைச்சல் நீக்கும். இதனைச் சமஅளவு தகரவிதை சேர்த்தரைத்து நீரில் குழைத்துப் பூச சொறித்தேமல் நீங்கும். நாட்டுக்கொள்ளையும் இவ்வாறு பயன்படுத்தலாம்.

மொச்சை - ராஜமாஷம், மலத்தின் அளவைப் பெருக்கும். வாயுவை அதிகமாக்கும். குடலில் வரட்சியை அதிகப்படுத்தும். நல்ல ருசி தரும். ஆண்மையைக் குறைக்கும் வயிற்றில் புளிப்பு மிகுதியால் ஏற்படும் வேதனையைத் தணிக்கும். ஜீர்ணமாகத் தாமதமாகும். உடல் உழைப்பு மிக்கவர்களுக்கு ஏற்ற உணவுப்பொருள். இதனை ஜலம் விட்டு உரைத்து மேல் பூசப் பாலுண்ணி மறையும்.

கடலை - நல்ல புஷ்டி தரும் பருப்பு. அதிக அளவில் வயிற்று உப்புசம், குடல் கடைப்பகுதியில் அழுத்தம். ஜீர்ணமில்லாத பெருமலப் போக்கு, தலைசுற்றுதல் இவைகளையும் தரும். பச்சைக்கடலை நல்ல வாளிப்பைத் தரும். உடல் தழைத்துத் தசைகள் நிறைவுறச் செய்யும். நுரையீரலுக்குப் பலம் தரும். முதிராத பச்சைக் கடலையைச் செடியிலிருந்து எடுத்து உடனே அரைத்துச் சாப்பிட சீதபேதி நிற்கும். கடலையைச் சற்றுக் கருக வறுத்துப் பொடித்துச் சாப்பிட வயிற்றுப் பொருமல், மூத்திரத்தடை நீங்கும். கடலையைத் தண்ணீர் விட்டரைத்து நீரில் கரைத்து வடிகட்டி 200 மி.லி வரை சாப்பிட வலிவு பெறும். வாந்தி நிற்கும். கடலையை லேசாக வேகவைத்து மென்று சாப்பிட்டு மேல் பால் சாப்பிட நீர்க்கோர்வையும் இருமலும் விலகும்.

கடலைப் புளிப்பு - கடலைச் செடிகளின் மீது பனிகாலத்தில் விடிவதற்குமுன் மெல்லிய வெள்ளைத் துணியை விரித்து மூட பனிநீர் அதன் மீது படியும். செடிகளி மீது படியும் பனிநீரைத் துவட்டிப் பிழிந்தெடுப்பதும் உண்டு. இந்தப் பனிநீர் புளிக்கும். கடலைப் புளிப்பு - கடலைக்காடி என்பர் இதை. நல்ல ஜீர்ணசக்தி கொடுக்கவல்லது.

தோல் நீக்கியும் நீக்காமலும் இது உணவுத் துணைப்பொருளாகப் பெரிதும் பயன்படுகிறது. தோல் நீக்காதது. சுண்டலாக அதிக அளவில் பயன்படுகிறது.

பட்டாணிக்கடலை - இதுவும் கடலை இனத்தைச் சார்ந்ததே. கடலையின் குணங்களும் இதற்கு உண்டு. பச்சைப் பட்டாணி நல்ல ருசி தரும். காய்ந்த பட்டாணியை இரவில் ஊரவைத்து மறுநாள் பயன்படுத்துவதுண்டு. இதனை வறுத்துப் பருப்பாகவும் உபயோகிப்பர். தனித்து இதனை அதிக அளவில் உபயோகிக்க கால்களை முடக்கும் வாதநோய் ஏற்படும்.

கடலையைத் துணைப்பொருளாகச் சிறிதளவு சேர்ப்பதுதான் நல்லது. கடலைப்பருப்பு, பட்டாணி முதலியவற்றைச் சுண்டலாக்கி அதிகமாகச் சாப்பிடுவதையும் அடிக்கடி வைத்துக் கொள்வதும் நல்லதல்ல. வயிற்றில் புளிப்பு, குடல் வரட்சி, மலத்தேக்கம், நீர்வேட்கை தாமதித்த ஜீர்ணம், வாயுத்தடை இவை இவற்றின் தனி இயல்பு.

எள்ளு - இதிலும் பல வகைகள் உண்டு. எண்ணெய் வித்துக்களில் இது மிக முக்கியமானது. இது ஒன்றே நெய் தரும் வித்தாக ஒரு காலத்தில் பயன்படுத்தப்பட்டு வந்தது. இதன் நெய் (எள் - நெய் =) எண்ணெய் ஆயிற்று. பின்னர் வேறு நெய் தரும் வித்துக்கள் பயன்பட்டபோது எண்ணெய் என்ற பெயர் விதை நெய்களுக்குப் பொதுப் பெயராகிவிட்டது.

உள்ளும் வெளியிலும் நெய்ப்பு தரும் தாவர வித்துக்களில் இது மிகச்சிறந்தது. உடற்கூட்டைப் பாதுகாக்கும். சுவையில் இனிப்பும் துணையாகக் கசப்பும் துவர்ப்பும். தோலுக்குப் பதமளிக்கும். எளிதில் ஊடுறுவிப்பரவும். கேசம் செழிப்பாக வளர உதவும். கண்ணிற்கு ஒளி பலம் தரும் உணவுப்பொருள். வாயுவைக் கண்டிக்கும். வயிற்றின் அழற்சியைக் குறைக்கும். ரத்தக் கட்டைக் கரைக்கும். தொண்டைப்புண்ணை ஆற்றி இனிய குரல் தரும். எள்ளை வறுத்துப் பொடி செய்து அன்னத்துடன் கலந்து சாப்பிட வயிற்று வேக்காளம் மந்தம் விலகும். உடல் வலிவு பெறும். வெல்லம் சேர்த்துச்சாப்பிட வயிற்று வேக்காளம் மந்தம் விலகும். உடல் வலிவு பெறும். வெல்லம் சேர்த்துச் சாப்பிட பெண்களின் உதிரச் சிக்கல் நீங்கும். இதன் தூளை வெண்ணெய்யுடன் குழப்பிச் சாப்பிட மூலத்தில் ரத்தம் விழுவது நிற்கும். இரத்தக் கட்டுக் கரையும். எள்ளை ஊர வைத்த ஜலத்தைச் சாப்பிட மலமிளகிப் போகும். கர்ப்பிணி எள்ளை அதிகம் சேர்க்கக் கூடாது வயதிற்கு வந்தும் பெண்ணிற்கு பூப்பு தாமதித்தால் எள்ளுப்பொடி வெல்லம் இரண்டையும் தினமும் காலையில் சாப்பிடச் செய்வர்.

எள்ளின் நெய் - நல்லெண்ணெய் - எண்ணெய்க் குளிக்குப் பெரும்பாலும் பயன்படும். இதனைத் தேய்த்துக் குளிப்பதால் புத்திக்குத் தெளிவு, கண்களுக்குக் குளிர்ச்சி, பார்வைத் தெளிவு. உடம்பின் பூரிப்பு, புஷ்டி, வலிவு, தோலின் மென்மை, தோலுக்கு வலிவு, எதிர்ப்புச் சக்தி தரக்கூடியது. அனல் பந்தம் காட்டாமல் எடுத்த எண்ணெய் சிசுக்களின் அப்பியங்கத்திற்கும்

கண் கட்டுவதற்கும் நல்லது. பந்தம் காட்டி எடுத்த எண்ணெய் எரிவு தரும். இன்று யந்த்ர யுகத்தில் பந்தம் காட்டாத எண்ணெய் கிடைப்பது அரிது.

நல்லெண்ணெய்யை வாயில் விட்டுக் கொப்புளிக்க வாய்ப்புண், எகிறில் அழற்சி, தொண்டைப்புண், தொண்டைச் சதை அடைப்பு அகலும்.

சூர்யகாந்தி *(விதை - எண்ணெய்) துவர்ப்பும் கைப்பும் மிக்கது. வியர்வையைப் பெருக்கிச் சந்திகளில் உண்டாகும் வாயுப் பிடிப்புகளையும் நீரேற்றத்தையும் போக்குவதற்கு வெளி உபயோகத்திற்காக இதன் எண்ணெய்யைப் பயன்படுத்தி வந்தனர். இன்று உணவுப் பொருளாகவும் பயன்படுகிறது. வரட்சியும் சூடும் தரும் எண்ணெய் இது.*

துவரை - *நல்ல வலிவு தரும் பொருள். பஞ்சணேயே கிடையாக வெகு நாட்கள் நோய் வாய்ப்பட்டிருந்தவர் மிக மெலிந்தவர் திரும்ப வலிவு பெற ஏற்றது. பட்டினி முடிவிற் சேர்க்கத்தக்க பத்திய உணவு. உடலுரம் கூடச்செய்யும். உள் அழற்சி ஆற்றும். அதனால் உணவு வரிசையில் இதற்கு முதல் இடம். தோல் நீக்கிய பருப்பு உணவாகிறது. மிக துர்ப்பலனமாவர். வயிற்றில் வாயு சேர்பவர் இதனை லேசாக வறுத்துச் சேர்ப்பர்.காரம் புளிப்பு உப்பு இவை இரைப்பையைப் புண்படுத்தாமலிருக்க இது நடுநின்று உதவுகின்றது.*

நவரை வாழைக்கனி பலவின் கனி
நல்ல மாங்கனி பாலொடு நெய்க்கறி
கவரிலப்பொழுதே மந்தமாம் பரி
காரம் கேட்கும் பயித்தியக்காரரே !

எவருங்காண்க வறுகுதுமன்னத்தில்
இட்டுணும் கறி தன்னுடன் கூடவே
துவரைநீர் மிளகுள்ளி யிட்டுக் கொளீர்
துட்டவாதமுந் துஞ்சிடு முண்மையே

என்பார் தேரையர். வாழை மா பலா என்ற கனத்த பழங்களையும் பாலும் நெய்யும் கறியும் அதிகமாகச் சேர்ந்தவற்றையும் மிதமிஞ்சியும் புசித்து வயிறு மந்தித்துத் திணறி அதிலிருந்தும் மீள வழியறியாதவர்களுக்கு துவரம் பருப்பை வேகவைத்து அதன் கட்டை (ஜலத்தை) இறுத்து அதில் மிளகு, பூண்டு சேர்த்து ரஸம் வைத்துச் சாப்பிட வழி கூறுகிறார்.

பருப்பு குடலில் வாயு அழுத்தத்தை அதிகப்படுத்தவல்லது. ஆனால் ரஸமாக பருப்பு வெந்த ஜலம் கலந்து சாப்பிடும் போதும், பருப்பை வறுத்து அரைத்து துவையலாகச் சாப்பிடும்போதும் இந்த வாயு அழுத்தம் குறையும். கறிகாய்களுடன் புளி உப்பு அரிசிமா முதலியவற்றின் கூட்டால் குழம்பானது பருப்பின் சேர்க்கையால் குருவாகி வாயு அழுத்தத்தை அதிகப்படுத்தும். பருப்பை வேகவைத்து எண்ணெய் சேர்த்து உசிலித்தது மேலும் குருவாகும்.

காராமணி - : இனிப்பும் குளிர்ச்சியும் உள்ளது. சிறுநீர் பெருக்கி, உப்பும் வெல்லம் சேர்த்து வேகவைத்து உண்பதுண்டு. வாயுத் தொந்தரவு பேதி உள்ளவர்களுக்கு ஏற்றதல்ல.

பருப்பு வகைகள் - இவை அனைத்துமே ஜீர்ணமாகத் தாமதமாகுபவை. புளிப்பையும் எரிவையும் அதிகப் படுத்துபவை. வயிற்றில் வாயு அழுத்தத்தை அதிகமாக்குபவை. இவைகளை ஜலத்தில் ஊற வைத்துத் துணியில் இறுகக் கட்டி முளைக்க வைத்துப் பின் குத்திப் புடைத்து வைத்துக் கொள்வதுண்டு. முளை நீக்குவதால் இவை லகுவாகும். வறுத்து உபயோகிக்க மேலும் லகுவாகும். நெய்யில் சேர்த்துச் சாப்பிட வரட்சி தராது. இவற்றில், மலக்கட்டு, வரட்சியால் ஏற்பட்ட வாயு இவற்றில் உளுந்து நல்லது. ஜ்வர நிலையில் பயறு நல்லது. களைப்பு சோர்வுள்ள நிலையில் பயறு துவரை நல்லது. மாதவிடாய் சிக்கல், இரவில் அதிகம் சிறுநீர் போகுதல் இவற்றில் எள்ளு நல்லது. வாயில் பற்களிடுக்கில் தொண்டையில் மலத்தில் ரத்தக் கசிவிருந்தால் துவரை நல்லது. மூலம் சிறுநீர்த் தாரையில் கல்லடைப்பு. விக்கல் மூச்சுத்திணறல் முதலியவற்றில் கொள்ளு நல்லது.

உணவுத் துணைப்பொருள்கள் - இந்தத் தலைப்பில் சாகவர்க்கம் (காய்கறிகள்) (2) பலவர்க்கம் (பழவகை) (3) ஹரீதக வர்க்கம் (சுக்கு கிராம்பு லவங்கப்பட்டை, குங்குமப்பூ போன்ற நறுமணப் பொருள்கள்) இவற்றைச் சேர்ந்தவை அகராதி வரிசையில் இடம் பெறுகின்றன. இவற்றில் பெரும்பாலானவை உணவாகவும் மருந்தாகவும் பயன்படுபவை. வெளி உபயோகத்திற்கும் உதவுபவை.

சாகவர்க்கம் - இலை, பூ, காய் பழம், தண்டு, கிழங்கு, வேர், விதை, பருப்பு என்ற பல பகுதிகள் பயன்படத்தக்கதாய் அமைந்த

காய்கறிகளையும் பழ வகைகளையும் இதனுள் காண்போம். இவற்றில் பெரும்பாலானவை நீரிட்டு வேகவைத்தோ எண்ணெய் விட்டு வதக்கியோ பயன்படுத்தப்படுபவை. மிகச் சில பச்சையாகவே பயன்படுத்தப்படுபவை. இவை அனைத்தும் உணவிற்கு ருசியூட்டுபவை. உணவை அதிக அளவில் ஏற்கத் தக்க பசி ஊட்டுபவை. இவை உணவின் முக்கியப் பொருள்களான தானியம் - பருப்பு என்ற இரண்டுக்கும் துணை புரிபவை. இவைகளின்றியும் உணவேற்க முடியும். அதனால் முக்கியப் பொருளல்ல. உணவில் இவை வ்யஞ்சனம் (உணவின் ருசியை அதிகமாக்கி நமது நாவிற்குப் புலப்படுத்துபவை) தொட்டுக் கொள்வது, (சிறிதளவே ஏற்கத்தக்கது) என்ற தலைப்பிற்படுபவை.

இவைகளை பக்குவப்படுத்துவதிலும் சரகரும் ஸுச்ருதரும் முறை வகுத்துள்ளனர்.

कृमिवातातपहतं जीर्णं शुष्कमनार्तवम् ।
शाकं निः स्ने हसिद्धं च वर्ज्यं यच्चापरिस्रुतम् ।। - சரகர்

स्विन्नं निष्पीडितं शाकं हितं स्यात् स्नेहसंस्कृतम् ।
अस्विन्नं स्नेहरहितं अपीडितमतोऽन्यथा ।। - ஸுச்ருதர்

பூச்சி அரித்தது, காற்றாலும் வெயிலாலும் உலர்ந்து வற்றிச் சாரமிழந்தது. நாட்பட்டதால் மட்கியது. உரிய பருவமின்றித் தோன்றியது இத்தகைய காய்கறிகளைப் பயன்படுத்தக் கூடாது. நல்ல காய்கறிகளையும் வேகவைத்துப் பின் அதன் நீரை இறுத்து வடிகட்டியும் எண்ணெய் முதலியவற்றால் வதக்கித் தாளித்தும் உபயோகப் படுத்த வேண்டும். எண்ணெய்ப் பசையற்றதும் வேக வைப்பதற்காகச் சேர்ந்த நீரை வடிக்காமல் சமைத்ததும் ஏற்றதல்ல என்பதே இவர்களின் கருத்து.

वर्जयेत् शाकभूयिष्ठं - शाकेन वर्धते व्याधिः

என மற்றொரு உபதேசம்

உணவில் இது ஒரு சிறு பகுதியாக இருக்க வேண்டும். பெருமளவு காய்கறிகள் சேர்ந்ததாயின் குடலில் வாயுத்தங்கல், மலப்பெருக்கம். ஜீர்ணமாகாமல் மலம் வெளியேறுதல் போன்ற பல தொந்தரவுகளுக்கு இடம் தரும். மல பந்தத்தைத் தவிர்க்க அதிகமாக பச்சைக் காய்கறிகளையும் கீரைகளையும் சாப்பிடுவது நல்லதென்பர். இவை பசியை மந்திக்கச் செய்து பக்குவமாகாத

பெருமலப்போக்கைத் தருகின்றன. அக்னி மந்தமும் பெருமலச் சேர்க்கையும் வயிற்றில் கிருமிகளுக்குக் காரணமாகின்றன. அதனால் காய்கறிகளையும் கீரைகளையும் மிதமாக - வியஞ்ஜனமாக - தொட்டுக் கொள்வதற்காக - பயன்படுத்துவது நல்லது. இவைகளைப்பற்றி இந்த முன்னறிவிப்பு கவனத்திற்குரியது.

அகத்தி (இலை, பூ) - கைப்பு மிக்கது. ஜீர்ணசக்தி தரும். மலமிளக்கி, உணவு மூலமோ வேறு வகையிலோ உடலில் விஷக்கலப்பு இருந்தால் நீக்கவல்லது. மருந்துகளின் சக்தியையும் இது முறித்து விடுமாதலால் ரஸம் - கந்தகம் முதலியவையாலான மருந்துகள் ஏற்கும்போது இதனைத் தவிர்ப்பர். நாள்தோறும் தொடர்ந்து ஏற்கத்தக்கதல்ல. தொடர்ந்து ஏற்றால் வயிற்றுக்கடுப்பு வாயு அதிகமாகும். ரத்தத்தின் வலிவைக் குறைத்துவிடும். இலையை வதக்கிச் சாப்பிடுவர். பூவையும். புகையிலையின் தனி உபயோகத்தாலும் சுருட்டு முதலிய உருவில் உபயோகத்தாலும் ஏற்படும் வாய் இரைப்பை குடல் அழற்சியில் வேக வைத்துச் சாப்பிடுவர்

அக்ரோடு - (பருப்பு, காய் ; பழம்) - இனிப்பு மிக்க பருப்பு இனிப்பு பக்ஷண வகைகளில் ருசியூட்டச் சேர்க்கப்படுவது. நல்ல பலம் தரும். காம இச்சையை அதிகமாக்கும். இதன் காயைத் தின்ன வயிற்றில் சேரும் புழுக்களை வெளியேற்றும். பழரசம். பூச்சிகளை கொல்லும்.மூலத்தைப் போக்கும்.

அத்தி (பிஞ்சு பழம், காய்) - துவர்ப்புடைய அத்திப் பிஞ்சை சமைத்துண்ண பெருங்குடலிலும் ஆசனத் துவாரத்திலும் அழுத்தமேற்படுத்தும். வாயுத்தடங்கல், ரத்தத்துடன் போகும் வயிற்றுக் கடுப்பு, ரத்தத்துடனுள்ள மூலம் இவை தணியும். முற்றிய காய் மலத்தை இளக்கி வெளிப்படுத்தும். இதனைச் சமைத்துண்ண இடுப்புப்பிடிப்பு, வயிற்றுவலி, புண் முதலியவைகளில் நல்லது. பழம் சுவைத்து உண்ணக்கூடியது. ரத்தத்தை அதிகப்படுத்தும் வலிவைத் தரும். மலத்தை வெளியேற்றும். நாவரட்சி நீங்கும். பழத்தில் பூச்சிகள் நிறையக் காணுமாதலால் கவனித்து அவற்றை விலக்கி உபயோகிக்கத் தக்கது.

இதில் சீமை அத்தி (தேன் அத்தி) என்றொரு வகை உண்டு. இதன் உலர்ந்த பழங்களே அதிகம் கடைகளில் கிடைக்கின்றன.

இக்கனிகள் எளிதில் ஜீர்ணமாவதுடன் கல்லீரல் மண்ணீரல் முதலிய ஜீர்ண உறுப்புகளை நல்ல முறையில் சுறுசுறுப்புடன் இயங்கச் செய்யும். ஈரல் குலைகளில் கட்டி அழற்சி ஏற்பட்டுள்ள பெரியோர்களுக்கும் சிறுவர்களுக்கும் இக்கனிகள் - ஏற்றவை. கல்லடைப்பு போன்ற தடங்கல்களை அகற்றிச் சிறுநீரை எளிதில் வெளிப்படுத்தும். ஆங்காங்குள்ள இறுகிய மலப்பொருள்களை இளக்கி மலமாகவும் வியர்வையாகவும் சிறுநீராகவும் வெளியேற்றிக் குடலை மெதுவாக்கிச் சுறுசுறுப்படையச் செய்யும். சிறுநீரில் சர்க்கரை நோய் உள்ளவர் கூட இதனைச் சாப்பிடலாம்.

சீமை அத்திப்பழத்தை உபயோகிக்கும் விதம் - (1) பழங்களைப் பிரித்து விதைநீக்கித் தேனில் தோய்த்தோ கற்கண்டுத் தூளில் துவைத்தோ சாப்பிடலாம் (2) பிரிந்த பழத்தினுள் கற்கண்டுத் தூளைச் செலுத்தி இரவு பனியில் வைத்திருந்து காலையில் உண்டுவர உடல் உஷ்ணம் தணியும் (3) அத்திப்பழம், பாதாம்பருப்பு, அக்ரோடு, பிஸ்தா, சாரப்பருப்பு, பூனைக்காலிவிதைப் பருப்பு, ஆப்பிள் விதை, ஏலக்காய் கல்கண்டு இவற்றை 100 கிராம் வீதம் எடுத்துக் கொள்ளவும். பொடிக்கத் தக்கதைப் பொடித்தும், அறைக்க வேண்டியதை அறைத்தும் கலந்து பசு நெய் அல்லது எருமை நெய் விட்டுப் பிசறி குங்குமப்பூ 2 கிராம் சேர்த்து ஒரு வாரம் வைத்திருந்து பின்னர் 10 கிராம் அளவு தினம் காலையில் சாப்பிட்டு வர புஷ்டி பலம் வீர்யம் அதிகமாகும் (4) பசுமையான பழங்களை 2 பங்கு ஜலம் விட்டுப் பிசைந்து கசக்கிப் பிழிந்து வடிகட்டிய சாற்றுடன் சர்க்கரை சேர்த்துப் பானமாக்கிச் சாப்பிடலாம். கோடை காலத்திற்கேற்ற பானகம். இந்த பானகத்தைச் சற்று தடிப்புள்ளதாக்கினால் ''ஜாம்'' (5) பழங்களை இரவில் வென்னீரில் ஊறபோட்டுக் காலையில் பிழிந்து வடிகட்டிச் சாப்பிடலாம். காங்கை குறையும். மலமிளகி வெளியாகும்.

அருநெல்லி (காய்) - இதன் காயைப் பச்சையாகச் சாப்பிடலாம். உலர்த்தி வற்றலாக்கித் துவையலாக உபயோகிக்கலாம். பித்தத்தைக் குறைக்கும். காணாக்கடியில் உதவும். உடற்சூடு மிகுந்து காணப்பெறும் போது ஏற்கலாம். இதன் சாற்றுடன் சர்க்கரை சேர்த்துப் பானகமாக்கிச் சாப்பிட உட்சூடு, நாவெரிவு, நாவரட்சி நீங்கும்.

அரைக்கீரை - இனிய கீரை. நல்ல பத்தியப் பொருள். வதக்கி உண்ணக் காங்கை, நடுக்கல், மார்பில் சளிக்கட்டு, வாயுப்பிடிப்பு, வலி இவை நீங்கும். உடல் வளர்ச்சி தரும்.

அன்னாசிப்பழம் - வாந்தி, பித்த அதிகம், எரிச்சல், பித்தத்தால் ஏற்படும் தலைவலி நீங்கும். அதிக அளவில் சாப்பிட்டால் தொண்டை கட்டும். கருவுற்றவள் உண்டால் கரு கலையக்கூடும். இந்தப் பழத்தை வெதுப்பிச் சாறு பிழிந்து சாப்பிட வாந்தி, வயிற்றுக் கடுப்பு, காமலை நீங்கும். பழரசத்தைச் சர்க்கரை சேர்த்துக் காய்ச்சி இறுகியதும் வில்லை தட்டி வைத்துச் சாப்பிட வாந்தி, பித்தம் தணியும்.

ஆரைக்கீரை - நான்கு இதழ்களுடன் கூடியது. அதிகம் சிறுநீர் பெருகுவது இதனைச் சாப்பிடக் குறையும். நாவிற்கு ருசி தரும்.

ஆல்பகோடாப்பழம் - பச்சைப் பழம். தமிழ்நாட்டில் கிடைப்பதரிது. காஷ்மீர் - கட்வால் பகுதியில் விளைவது. காய்ந்த பழம் தடித்த விதை உள்ளது. காய்ந்த பழத்தைச் சாப்பிடலாம். வாயில் பித்தக் கசப்பை மாற்றும். நாக்கின் சுவையுணர்ச்சியை நன்கு பாதுகாக்கும். மலக்கட்டுள்ளவர்கள் 5 - 10 பழங்களை வென்னீரில் ஊறவைத்துக் கசக்கிச் சாப்பிட மலமிளகி வெளியாகும். ஜ்வரம் முதலியவற்றில் 1- 2 பழம் சுவைத்துச் சாப்பிட எரிச்சல், பித்தத் தலைவலி, வாந்தி உமட்டல் நாவரட்சி நீங்கும். காமலை முதலிய ரத்தம் கெட்டுவரும் நோய்களில் அருசியையும் நோயின் கடுமையையும் போக்க வாயில் அடக்கிக் கொள்ளலாம். இதைச் சர்ப்பத்தாகவும் தயாரித்துச் சாப்பிடலாம்.

இஞ்சி – சுக்கு (கிழங்கு) - கிழங்குகள் பெரும்பாலும் குரு குணமுள்ளவை - இஞ்சியைத் தவிர. இஞ்சி தானும் எளிதாகச் செரிக்கும். மற்றவை குரு குணமுள்ளதாயினும் அவற்றைச் செரிக்கச் செய்யும், பாடமிட்டு நன்கு காய்ந்த இஞ்சி சுக்கு ஆகும். நாறு மிக்கதும் நாறே இல்லாமல் சதைப் பிடிப்புள்ளதுமாக இஞ்சி இரு வகைப்படும். நார்ச்சுக்கு - மாச்சுக்கு என்பர். மஹௌஷதம், விச்வபேஷஜம் என்ற பெயர்களுடன் சிறந்த மருந்துப் பொருளாயினும் உணவுத் துணையாக இருப்பதிலும் முக்கிய இடமுண்டு. சுவையில் காரம் மிக்கது. ஜீர்ணமாகும் போது இரைப்பையில் தித்திப்பாகும். சூடு வரட்சி தரும். உமிழ்நீரைப் பெருக்கிச் சுவையைத் தூண்டும். இரைப்பையைத் தூண்டி பசியைப் பெருக்கும் எந்தக் கடின உணவையும் செரிக்கச் செய்யும். தோலின் மேல் தடவ ரத்த ஓட்டத்தை அங்கு அதிகமாக்கி வீக்கம் கட்டி முதலானவற்றைக்

குறைக்கும். தொண்டையில் கபக்கட்டைப் பிரித்துச் சூடு உண்டாக்கும். வாயுவோ கபமோ தடையாக நின்று ஏற்படும் மூச்சுத் திணறல், வயிற்று உப்புசத்துடன் வலி, வாயு மேலோ கீழோ நகராமல் தடை ஏற்பட்டு அடைப்பு, தலைசுற்றுதல், பூட்டுகளில் வாயுக்கட்டு இவற்றில் நல்லது,.

இஞ்சியைச் சாறுக்கித் தேன், சர்க்கரை வெல்லம், பழரஸம் முதலியவற்றுடன் கொடுக்கலாம். துண்டமாக்கி எலுமிச்சம்பழச்சாறு இந்துப்பு சேர்த்துப் பத்திய ஊறு காயாக்கலாம். வறுத்த பருப்பு சேர்த்துத் துவையாக்கலாம்.

இஞ்சியைச் சாறு பிழிந்து 200 மிலி லிட்டர் அளவு எடுத்துச் சிறிது நேரம் வைக்கச் சாறு தெளியும். அடியில் படிந்துள்ள சுண்ணாம்பு போன்ற மாச்சத்தை அகற்றித் தெளிந்த சாறை 200 மிலி லிட்டர் தேனுடன் அல்லது 200 க்ராம் சர்க்கரையுடன் கலந்து இளந்தீயில் காய்ச்சி பானகமாக்கி வடிகட்டி குங்குமப்பூ, ஏலம், ஜாதிக்காய், கிராம்பு வகைக்கு 1 கிராம், பச்சைக் கற்பூரம் 1/2 கிராம் கலந்து வைத்திருந்து ஆகாரத்திற்குமுன் சாப்பிட்டு வர, பசி ஜீர்ணசக்தி அதிகமாகும். வயிற்றுக்கனம், உண்டவுடன் அசதி, தலைசுற்றுதல் நீங்கும்.

வெல்லம் அல்லது சர்க்கரை சேர்த்து முரப்பாவாக்கிக் கொள்வது உண்டு. ஜ்வரம் குளிர்ஜுரம் முதலியவை அஜீர்ணத்துடன் தலைக்கனத்துடனும் ஏற்பட்டிருந்தால் இஞ்சிச்சாற்றையும் தேனையும் சேர்த்துச் சாப்பிடுவது உண்டு. இடுப்புப் பிடிப்புள்ளவர் இஞ்சியையும் நெரிஞ்சி முள்ளையும் 5- 5 கிராம் எடுத்துக் கஷாயமிட்டுச் சாப்பிடுவர்.

சிருங்கபேராதி சூர்ணம். துண்டாக நறுக்கிய இஞ்சி 500 கிராம், ஜீரகம் 250 கிராம், கொத்து மல்லி விதை 250 கிராம், இந்துப்பு 125 கிராம் இவற்றை எலுமிச்சம் பழச்சாறு 1/2 லிட்டர் ஊற்றி ஊரவைத்து வெயிலில் வைத்து உலர்த்தித் தூளாக்கிக் கொள்ளவும். பீங்கான் அல்லது மாக்கல் சட்டியில் ஊரவைப்பது நல்லது 1 - 2 ஸ்பூன் அளவு சப்பிச்சாப்பிட அரோசகம், உமிழ்நீர் சுரப்பு, அஜீர்ணம், வாய்க்கசப்பு நீங்கும். தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் சாப்பிட்டவுடன் மலக்கழிவிற்கு ஓடுவது நிற்கும்.

இஞ்சிலேகியம், ஸௌபாக்யசுண்டி எனும் ப்ரஸவித்தவர் சாப்பிடும் லேகியம், தீபாவளி லேகியம் முதலியவற்றில் இஞ்சி முக்கியப்பொருள்.

தலையிடி நீர்க்கோர்வையுள்ளவர் இஞ்சிபோட்டுக் காய்ச்சிய எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பர். இஞ்சிச் சாற்றையும் பசுவின் பாலையும் கலந்து துணியில் நனைத்து நெற்றியில் போடத் தலைக்கனம். பித்த உளறல், மயக்கம் நீங்கும். இஞ்சித் துண்டைப் பற்களிடையே சிறிது நேரம் வைத்திருக்கப் பல்வலி குறையும்.

இஞ்சி சேர்க்கக் கூடாத நிலைகள் - ரத்தத்திலும் தசைகளிலும் பாகம் ஏற்பட்டு அழுகத் தொடங்கிய தோல் நோய்கள், காரம் தாங்காத பாண்டு நோய், வாய்ப்புண், சூடு தாங்காத நீர்சுருக்கு, ரத்தவாந்தி, ரத்தபேதி, எரிச்சல் இவைகளிலும் கடுங்கோடையிலும், வாய்ப்புண்ணை அதிகப்படுத்தும். மழைக்காலத்திலும், சிசுக்களுக்கும ஏற்றதல்ல. இந்த நிலையிலும் இஞ்சியை உபயோகப்படுத்துவது அவசியம் எனத் தோன்றினால் இஞ்சியைத் தோல்சீவி 200 கிராம் எடுத்துப் பசுவின் பால் 500 மி லி லிட்டரில் போட்டு வேகவைத்து அடிப்பிடிக்காமல் கிளறிக் கொண்டே வர பால் சுண்டி இஞ்சியுடன் சேர்ந்து விடும். அதனை இறக்கிக் காய வைத்துத் தூளாக்கிச் சம அளவு கல்கண்டுத்தூள் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம்.

சுக்கு - இஞ்சியின் குணமனைத்தும் சுக்குக்கு உண்டு. இஞ்சியை விட சுக்கில் வரட்சி குறைவு. சுக்கு குளிர் ஜ்வரங்களிலும் நாட்பட்ட ஜ்வரங்களிலும் மிகவும் ஏற்றது. இஞ்சி அஜீர்ண ஜ்வரங்களில் மிக நல்லது. சுக்கு ஜீர்ணகாரிகளில் மிக்ச்சிறந்தது. சுக்குத்தூளை அரிசி மாவுடன் சேர்த்துக் களியாக்கி நெற்றியிலிடத் தலைவலியும் கழுத்திலிடத் தொண்டை வலியும் நீங்கும். பாலில் அரைத்து நெற்றியிலிடப் பித்தத் தலைவலி நீங்கும். சுக்கு சேர்த்துக் காய்ச்சிய நல்லெண்ணெய்யைத் தேய்த்துக் குளிக்க முன் மண்டையில் நீர் கோர்த்து ஏற்படும் தலைவலி நீங்கும். எகிறுகள் கொழுத்து ஏற்படும் பல்வலியிலும் சுக்கை மென்று சுவைக்கலாம். வலி வீக்கமுள்ள இடங்களில் இதை அரைத்துப் பற்றுப் போடலாம்.

30 கிராம் சுக்கைத் தூள்செய்து தாய்ப்பால் (கிடைக்காவிடத்து இளங் கன்றுள்ள பசுவின் பால்) விட்டரைத்து விழுதைத் துணியில் உளுந்து கனம் பூசிச் சுருட்டி உலர்த்தி நல்லெண்ணெய்யில் தோய்த்து எரிய விட்டு அதன்மேல் 250 மி.லி நல்லெண்ணெய்யைச் சிறிது சிறிதாகத் திரி அணையாத வண்ணம் இட்டுக் கொண்டேவர சுடர் சுடராகக் கீழே உள்ள கோப்பையில் விழும். இந்த எண்ணெய்யைப் புரடியிலும் கழுத்திலும்

தேய்த்துக் குளிக்கக் கடும் தலைவலியும் நீங்கும். அந்தச் சுடர் தைலத்தைப் பிடரி முதுகுப் புறங்களில் தேய்த்து 1-2 மணி நேரம் கழித்துத் துடைத்துவிட கழுத்து நரம்பு வலி, தோள்வலி, முதுகு நரம்பு வலி நீங்கும்.

இலந்தை - நாட்டு இலந்தை, சீமை இலந்தை என இது இரு வகைப்படும். இனிப்பும் புளிப்பும் உள்ள பழம். உடல் அசதியைப் போக்கும். பசியை உண்டாக்கும். அருசி, வாந்தி மலக்கட்டு இவைகளைப் போக்கும். மலத்தை இளக்கும். காய்ந்து வரண்ட சளியை நெகிழச்செய்து வெளியேற்றும். இதனைக் கொட்டை நீக்கி உப்பு சேர்த்து உலர்த்தி வைத்துக் கொண்டு இலந்தை வடாமாக்கி அவ்வப்போது காலையில் சாப்பிட அருசி நீங்கி நல்ல பசி உண்டாகும்.

இலவங்கம் - கிராம்பு - நல்ல மணம் காரம் விறுவிறுப்பு சுவை தரும் துணைப்பண்டம், வயிற்று வாயுவைப் போக்கக்கூடியது. பேதி, வாந்தி, இரத்தக்கடுப்பு, கிராணி முதலியவற்றில் மலத்தைக்கட்டி வாயுவைச் சீராக வெளியேற்றிக் குடல் அழற்சியைப் போக்கவல்லது. சுண்டிச் சுண்டிச் ஏற்படும் வலியை அகற்றும். லேசாக வதக்கி வாயிலிட்டுச் சுவைக்கத் தொண்டைப்புண் ஆறும். பற்களில் எகிறு கெட்டிப்படும். எகிறுகளில் அழற்சி குறைந்து பல்வலி நிற்கும். காரமுள்ளதானதால் இதன் காரம் மேல்படும்போது வலி குறையும். கடும் தலைவலியில் கிராம்பைப் பாலிலோ ஜலத்திலோ அரைத்துப் பத்துபோடலாம். இதன் எண்ணெய் பல்வலிக்கு நல்லது.

இலவங்கப்பட்டை - கிராம்பைப் போன்று சுவை தருவது. விந்து நழுவுவதால் ஏற்படும் பலவீனம், வாய்ப்புண், பேதி, வயிற்றிரைச்சல், இருமல், வயிற்றுக்கடுப்பு, உள் மூலப்புண் முதலியவற்றைத் தணிக்கும். உணவு வகைக்கு மணமூட்டுவதில் சிறந்தது.

ஈச்சு - பேரீச்சு (பழம், காய்) - பண்படாத நிலத்தில் புதர்போன்று மண்டிக்கிடக்கும் ஈச்சை, மரமாக வளர்ந்த சிற்றீச்சை இவற்றின் பழமோ காயோ உணவாக ஏற்கத்தக்கதல்ல. பேரீச்சையின் காயும் பழமும் மட்டுமே உணவாக ஏற்கப்படுகின்றன. பழம் கொழகொழப்பும் இனிப்பும் குளிர்ச்சியுமுள்ளது. தாமதித்துச் செரிக்கும். உள்ளழற்சி, எரிச்சல்,

நீர்வேட்கை, தலைசுற்றுதல், அரோசகம் முதலியவற்றை நீக்கும். வரண்ட கபம் தொண்டையில் சிக்கிக் கமறல் ஏற்பட்டால் இதனைச் சுவைக்க இதம் தரும். நல்ல வலிவு புஷ்டி வீர்யம் தரவல்லது. காயை விதை நீக்கிப் பாலுடன் காய்ச்சிச் சாப்பிட வசூரி ஜவ்ரம் போன்றவற்றில் நலிவு நீங்கும். தண்ணீரில் ஊரவைத்துச் சாப்பிட சாராயம் முதலியவற்றின் விஷசக்தி நீங்கும்.

உருளைக்கிழங்கு - கிழங்கு வகை அனைத்தும் தாமதித்து ஜீர்ணமாகும். வயிற்றில் வாயுக்கட்டை அதிகப்படுத்தும். மல மூத்திரங்களின் அளவை அதிகப்படுத்தும். உருளைக்கிழங்கும் இத்தன்மை கொண்டதெனினும் நன்கு வெந்த கிழங்கு மற்றவற்றை விட சீக்கிரம் ஜீர்ணமாகும். மலத்தை இளக்கி வெளியாக்கும். வலிவு தரும். ஜீர்ணசக்தி நலிந்தவர்களுக்கும் பசி இல்லாதவர்களுக்கும் இது ஏற்றதல்ல.

எலுமிச்சை - (காய், பழம், இலை) - பழம் புளிப்பும் கார்ப்பும் கொண்டது. நாக்கின் சுவையறியும் சக்தியை அதிகப்படுத்தும். பசி தூண்டும். உமட்டல் அருசி நாவரட்சி நீங்கும். சர்க்கரை சேர்த்துப் பழரசமாக அருந்தக் களைப்பு நீங்கும். காய் புளிப்பு மிக்கது. சாறுடன் சேர்ந்த தோல் ஊறுகாயாக உணவிற்கு நல்ல சுவையூட்டியாகப் பயன்படும். பேதி மருந்துகள் கொடுத்து அடங்காத பேதி வாந்தி ஏற்பட்டால் ஜீரகத்தைத் தேன்விட்டு வறுத்து இப்பழரசத்தைச் சேர்த்து ஜலம் விட்டுக் காய்ச்சிக் கொடுக்கப் பேதி மருந்தின் கடுமை உடன் தணியும். வாந்தி பேதி நிற்கும்.

ஏலம் - (காய், விதை) - உணவிற்கு மண மூட்டுவதில் சிறந்தது. பேரேலம், சிற்றேலம், காட்டு ஏலம் என இதில் மூன்று வகைகளுண்டு. முதலிரண்டும் மணமூட்டுபவை. ருசி, பசி ஜீர்ணசக்தி தரும். உடற்சூட்டைப் பாதுகாக்கும். வாயில் நீர் ஊறுதல், நாவரட்சி, வியர்வையுடன் கூடிய தலைவலி, வயிற்றில் கொதிப்பு, மலத்தடை, காற்றுத்தடை, வாந்தி, உமட்டல், சிறு நீர்ச்சுருக்கு, உஷ்ணபேதி, நெஞ்சில் கபக்கட்டு உள்ள போது, ஏலத்தின் விதையைச் சுவைக்கலாம். ஏலக்காயை (5-6) கஷாயமிட்டுப் பனைவெல்லம் சேர்த்துச் சாப்பிடத் தலைசுற்றுதல் மயக்கம் நீங்கும். அதிக அளவில் தனித்து ஏற்கத்தக்கதல்ல. பரபரப்பு தடுமாற்றம் தரக்கூடியது.

ஓமம் (விதை) - நாட்டு ஓமம், அசமதா ஓமம் இரண்டும் உணவிற்கு மணமூட்டுபவை, குராசாணி ஓடும் மருந்தாகப் பயன்படுவது. நல்ல பசி தூண்டி. வயிற்றில் வாயு சேரவிடாது. சூட்டைப் பாதுகாக்கும். நரம்புகளுக்கு வலிவு தரும். உமிழ் நீரைப் பெருக்கிச் சுவையூட்டும். ஜீர்ணமின்றி பெருமலப் போக்கைத் தடுக்கும். குடல் இரைச்சல், வயிற்றுக் கடுப்பு, வயிற்றுப் பொருமல் இவற்றை நீக்கும். குளிர் ஜ்வரத்தில் நடுக்கத்தைப் போக்கும். தூளாக்கிப் பனங்கற்கண்டு அல்லது பனவெல்லம் சேர்த்துச் சாப்பிட குடற்புழு வெளியாகி ஜீர்ண உறுப்புகள் சுறுசுறுப்புடன் இயங்கும். ஓமத்தைப் பொடித்து வென்னீரில் போட்டு மூடிவைத்துச் சிறிது இந்துப்புடன் சாப்பிட வயிற்று வாயுத்தடை வலி நீங்கும். ஓமத்தை ஜலத்துடன் வாலையில் வைத்திறக்கிய ஓமத்தீ நீர் (அஜமோதார்க்கம்) குடல் வாயுவை அகற்றும். சிறுவர்க்கும் பெரியவர்க்கும் ஜீர்ணகாரி. பெருமலப் போக்கைத் தடுக்கும். ஓமத்தையும் மிளகையும் லேசாக ஜலம் விட்டு வெதுப்பி வெல்லம் சேர்த்து அரைத்து 1- 2 கிராம் அளவு காலை மாலை சாப்பிட நாட்பட்ட வயிற்றுக்கடுப்பு, பொருமல், பெருமலப்போக்கு நீங்கும், தனித்து ஓமத்தை ஜலம் விட்டு அரைத்துச் சாப்பிடக் குடலில் தேக்கம் ஏற்படாமல் அழுகலை அகற்றி அழற்சியைப் போக்கும். உடல் வலியை நீக்கும்.

சீதளமான மோர் தயிர் முதலியவைகளை அப்படியே உபயோகிக்க முடியாதபோது, அவற்றால் சளி ஜலதோஷம் முதலியவை வரலாம் என எதிர்பார்த்தால், அந்தக் கேட்டை மாற்ற அவைகளில் ஓமத்தைத் தாளித்து அதன் சீதளத் தன்மையை மாற்றுவர். நாட்பட்ட வயிற்றோட்டமுள்ளவர் ஐங்காயப்பொடி மற்ற உணவுப்பொடி தயாரிக்க இதனைச் சேர்ப்பர். மோர்க்குழம்பு, மோர் ரஸம் தயாரிக்கும் போது இதனை வெடிக்க விட்டுச் சேர்ப்பர்.

ருசியின்மை, பசிமந்தம், ஜீர்ணசக்திக் குறைவு, வயிற்று உப்புசம், வயிறு இறுகிக் கட்டிக் கொள்ளுதல், வயிற்று வலி, கிருமியால் வேதனை இவைகளில் ஓமமும் உப்பும் சேர்த்த சூர்ணமும் ஓமகஷாயமும் ஏற்றது. ஓமத்தைச் சுட்டுக் கரியாக்கித் தூளாக்கிகொண்டு தேனில் 1/4 கிராம் அளவு கொடுக்க வயிற்று வேக்காளத்துடன் சிசுக்களுக்கு ஏற்படும் உஷ்ண பேதியில் நல்லது.

100 கிராம் ஓமத்தையும் 50 கிராம் திப்பிலியையும் வறுத்துத் தூளாக்கித் தேனுடன் 1/2 கிராம் அளவு சாப்பிட கபம் பிரிந்து நாட்பட்ட இருமல் சுவாசகாசம், கபம் வெளிவருதற்காகக் கடுமையாக இருமுவது, இருமி இருமிக் கடைசியில் மிகக் கஷ்டப்பட்டுச் சிறிது கபம் வெளியாவது இவற்றின் கடுமை குறையும். ஓமத்தூளை அனலில் போட்டு புகை பிடிப்பதும் இவற்றில் ஏற்றதே.

100 கிராம் ஓமம், 20 கிராம் மிளகு இவைகளை லேசாக வறுத்துத் தூளாக்கி வெல்லம் 120 கிராம் சேர்த்து நன்கு கலக்கும்படி இடித்து வைத்துக் கொண்டு காலை மாலை 1/2 கிராம் அளவு சாப்பிட வயிற்றுக் கடுப்பு, பொறுமல், அஜீர்ணபேதி குறையும்.

100 கிராம் ஓமத்துடன் இந்துப்பு 10 கிராம் சேர்த்துத் தூளாக்கிப் பீங்கான் பாத்திரத்திலிட்டு ஆடாதோடை இலைச்சாறு இஞ்சிச்சாறு, எலுமிச்சச்சாறு, புதினாச்சாறு, இவற்றில் வரிசையாக ஒவ்வொன்றாக 50 மிலி லிடர் சேர்த்து ஊறவைத்து உலர வைக்கவும். நன்கு உலர்ந்ததும் அதை 1/2 கிராம் அளவு சாப்பிட்டு வர வரட்டுக் கபகாசம், அஜீர்ணம் நீங்கும்.

வீக்கம், வலி, தேள் கொட்டிய கடுப்பு இவைகளில் ஓமத்தையோ ஓம உப்பையோ ஜலத்தில் இழைத்துப் பத்துப்போட வேதனை குறையும். வயிற்று உப்புசமும் வலியும் உள்ளபோது ஓமத்தை வறுத்துப் பத்துப் போடுவதும் ஒத்தடம் கொடுப்பதும் நல்லது.

கிருமி குடலில் நிறைந்து ஆசனவாயில் அரிப்புடன் நூல் வடிவில் வெளியாகும் போது ஓம கஷாயத்தை உப்புடன் எனிமா கொடுப்பதும், ஓமத்தையும் வேப்பிலைக் கொழுந்தையும் அரைத்து ஜலம் விட்டுக் கரைத்து வடிகட்டி உள்ளுக்குச் சாப்பிடுவதும் எனிமா கொடுப்பதும் நல்லது.

பிரசவித்த மாதருக்கு ஓமம் கருப்பைக்குப் பலம் தரும். ஓமத்தைத் தூளாக்கித் துணியில் மடித்து கர்ப்பாசய வாயில் செருகி வைப்பதும், அங்கு ஓமப்புகை காட்டுவதும், ஓம கஷாயத்தால் அலம்பி விடுவதும் பெரியோர்களின் அனுபவ முறை. மங்குத்துவலி, அழற்சி ஜ்வரம் ஏற்படாதிருக்க இந்தப் பாதுகாப்பு.

குரோசாணி ஓமம் கைப்பு மிக்கது. நரம்பு வலி - இசிவு அகற்றி வேதனைகளைக் குறைக்கும். தூக்கம் தரும். சூட்டைத் தணிக்கும். சிறுநீரைப் பெருக்கி வெளியாக்கும். 2- 6 அரிசி அளவு இதன் தூளை உபயோகிக்கலாம். அதிகம் உபயோகிக்கத் தக்கதல்ல. நினைவு தடுமாற்றல், நரம்பு வலி, நித்திரை இன்மை, இருதயத்துடிப்பு மிகுதி முதலியவற்றில் இதன் இலைத்தூளையும் விதைத்தூளையும் மருந்தாகப் பயன்படுத்துவர்.

அசமதா ஓமம் ஓமத்தைப் போலவே பயன்படுவது. காரம் மிக்கது. நல்ல பசி தரும். குடல் வாயுவை அகற்றும். பேதியை நிறுத்தும். வரட்டு இருமல் மூச்சுத் திணறலுடன் உள்ள இருமல், உள் அவயவங்களில் குளிர் உணர்வு, கல்லீரல் அடைப்பு, சிறுநீர்ப் பாதையில் கல் அடைப்பு இவற்றில் நல்லது.

கக்கரிக்காய் : இனிய காய். குளிர்ச்சி தரும். கபத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும். உடற்சூடு மிகுந்திருந்தால் தணிக்கும். மூலச்சூடு நீங்கும். கபம் கட்டாதிருக்க மிளகுத்தூளும் உப்பும் சேர்ப்பர். வெயிலில் சென்றலைந்ததும் வரும் தலைவலிக்கும் இதன் காயைப் பிளந்து நெற்றியிலும் தலையிலும் கட்டிக் கொள்வது நல்லது. இதன் விதை சிறுநீரை அதிகமாக வெளியேற்றும். உடலுக்கு வலிவு தரும்.

கசகசா : போஸ்தக்காயின் உள்ளே உள்ள விதை இது. குடற்புண்ணை ஆற்றும். உடலிற்கு வலிவு தரும். இதனைப் பசுவின்பால் விட்டு அரைத்துப் பிழிந்து பனங்கற்கண்டு சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். கஞ்சியாக்கிப் பருகலாம். தூக்கமின்மை. வயிற்றில் கிருமி, தினவு, சீதமும் ரத்தமும் கலந்த கடுப்பு, ஜலதோஷம் இவற்றில் கஞ்சியாக்கிச் சாப்பிடலாம். கசகசா வால்மிளகு வாதுமைப்பருப்பு, கற்கண்டு இவற்றைச் சம அளவு சேர்த்து இடித்துத் தேன் நெய் போதுமான அளவு சேர்த்துச் சாப்பிட உடல் மழமழப்புடன் வலிவு பெறும். சுக்கில் விருத்தி ஏற்படும். மாதவிடாய் காலத்தில் வலி மிக்க உள்ளவர், மாதவிடாய் காலத்திற்குமுன் ஒருவாரம் இதனைப் பாலில் அரைத்துக் கலக்கிச் சாப்பிடலாம்.

வாதுமைப்பருப்பையும் (3-5)கசகசாவையும் (1/2 ஸ்பூன்) பசுவின் பாலில் அறைத்துக் காய்ச்சிச் சாப்பிடப் பிரசவித்த பெண்களுக்குத் தாய்ப்பால் பெருகும். பொதுவாக உடல் வலிவடையவும் பருக்கவும் காங்கை தணியவும் ஏற்ற பானம்.

தனித்துக் கசகசாவை ஊறவைத்து அம்மியில் அறைத்து ஜலம் விட்டுக் குழப்பிப் பால் பிழிந்து அடுப்பிலேற்றிக் காய்ச்சிக் கொதிவந்ததும் இறக்கிப் பால் சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். பருவத்திற்கு வரும் சிறு பெண்களின் வளர்ச்சிக்கும் உடல் புஷ்டி வலிவு பெறவும் ஏற்ற காலே உணவு இது.

கசகசாவை முதல் நாளிரவு ஊரவைத்துக் காலேயில் அறைத்துத் தேங்காய்ப்பால், மோர், தயிர் வடித்தகஞ்சி காய்ச்சியபால் இவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றுடன் கலக்கி உடலில் பூசிக் குளிப்பதால் அரிப்பு குறையும். பொலிவு, மழமழப்பு அதிகமாகும். இத்துடன் பாசிப்பருப்பையும் சேர்த்து உபயோகிக்கலாம்.

கடாரங்காய் : நார்த்தை இனத்தைச் சேர்ந்தது. கைப்பும் புளிப்புமுள்ளது. இதன் பழச்சாறு சர்க்கரையுடன் சாப்பிட தேகச்சூட்டைத் தணிக்கும். தாகத்தையும் பித்த வாந்தியையும் அடக்கும். பழத்தின் மேல்தோலைச் சிறு துண்டாக்கிச் சர்க்கரைப் பாகில் அல்லது தேனில் ஊரவைத்து நாட்பட்ட சீதபேதி வாந்தி உள்ளவர்க்குக் கொடுக்கலாம். காய் ஊறுகாய்க்கு உதவுகின்றது.

கடுகு: கடுகு சிறுத்தாலும் காரம் குறையாது. உணவிற்கு மணம் ஊட்டும் பொருள்களில் இது முன் நிற்கிறது. தமிழ்நாட்டில் விதைதான் அதிகம் உபயோகிக்கப் பெறுகிறது. கீரையை ஆந்திரத்தில் அதிகம் பயன்படுத்துகிறுர்கள். கீரை விதை அதன் எண்ணெய் இந்த மூன்றையும் வங்காளிகளும் ஒரிஸ்ஸாவில் சிலரும் அதிகம் உபயோகிக்கின்றனர். தமிழர் நல்லெண்ணெய் தேங்காய் எண்ணெய் கடலெண்ணெய் இவைகளை உபயோகிப்பதைப் போல, வங்காளிகள் தேய்த்துக் குளிப்பதற்கும் உணவுப் பொருளாகவும் கடுகெண்ணெய்யை உபயோகிக்கின்றனர். தமிழ்நாட்டின் வெப்ப தட்ப நிலேக்குக் கடுகெண்ணெய் பொதுவாக ஒத்துக் கொள்வதில்லே. சில வாத நோய்களிலும் சரும நோய்களிலும் மேல் உபயோகத்திற்கு மட்டும் இதை வைத்தியர்கள் உபயோகிக்கின்றனர்.

இதில் மூன்றுவகை உண்டு. சிறிய செங்கடுகு. பெரிய செங்கடுகு. வெண்கடுகு என. இவைகளைத் தவிர உணவிற்குப் பயன்படாத காட்டினத்தைச் சேர்ந்தவை நாய்க்கடுகும் மலேக்கடுகும். உணவிற்குப் பயன்படும் மூன்றும் ஒரே இனத்தைச் சார்ந்தவை. செங்கடுகை கருங்கடுகு என்றும்

கூறுவதுண்டு. கருமை மிக்க செந்நிறமுள்ளது செங்கடுகு. வெண்மை சிறிது கலந்த ஆரஞ்சு நிறத்திலுள்ளது வெண் கடுகு. வெண்கடுகை விட செங்கடுகில் காரமதிகம். அதிலும் சிறியதில் காரம் மிக அதிகம். சிறிய செங்கடுகு தாளிதத்திற்கு அதிகம் நல்லது. பெரியது தாளிக்கப்படும் போது தெறித்து வெளியே சிதறிவிடும். சிறு கடுகில் மண்ணும் குப்பையும் அதிகம் ; சுத்தம் செய்வது கடினம் எனப் பெருங்கடுகையே வாங்குபவர் உண்டு. பெரிய செங்கடுகும் வெண்கடுகும் எண்ணெய் ஆட்ட நல்லது. எண்ணெய்ப்பசை இதில் அதிகம்.

கடுகைப் பிசாசு முதலியவைகளை ஒட்ட தூபப் பொருளாகவும் ஹோமப் பொருளாகவும் உபயோகிப்பர். இதற்குப் பெருங்கடுகுதான் அதிகம் ஏற்றது. ஹோமம் செய்யும் போது வெடித்துச் சிதறுமளவிற்குப் பிசாசு பாதை விலகும் என்பர்.

சுவையில் முதலில் உணரப்படுவது கைப்பு ; பின் உணரப்படுவது காரம். நல்ல சூடான பொருள். அது பட்ட இடத்தில் சூடு அதிகமாகும். உணவில் தாளிதப்பொருளாகவோ வாசனைப் பொருளாகவோ சேர்க்கப்பட வயிற்றில் சேர்ந்தவுடன் நன்கு பசியைத்தூண்டி ஜீர்ணம் செய்யவல்லது. வயிற்றில்வாயு சேராமல் சுறுசுறுப்புடன் குடலை இயங்கச் செய்யும் இதைப் பச்சையாகச் சேர்த்தரைத்த உணவுப் பொருளை அடிக்கடி சாப்பிட வயிற்றில் வேக்காளம் ஏற்படும். அதிகமாக மணமூட்டும் பொருளாகவும் வாயில் சுவைகாட்டிப் பசி தூண்டியுமாகவே இதை அதிகம் உபயோகிப்பர். அதன் தீக்ஷ்ண உஷ்ண குணத்தைக் குறைத்து இரைப்பைக்கேற்றதாக்க இதை எண்ணெய் அல்லது நெய்விட்டுப் பொரித்துச் சேர்ப்பது வழக்கம்.

பத்திய உணவு கூறும்போது வைத்யர் கடுகு நல்லெண்ணெய் நீக்கச் சொல்வார். அவர் கொடுக்கும் மருந்து கடுகைப் போன்றோ கடுகை விட அதிகமாகவோ காரமாகவும் உஷ்ணமாகவும் தீக்ஷ்ணமாகவும் இருக்கக்கூடும். அப்போது கடுகும் சேர்ந்தால் அதிகம் உஷ்ணம் ஏற்பட்டு வாய் வயிறு வெந்து போகக்கூடும். அல்லது குடல் வாய் வயிறு சிறுநீர்ப்பை முதலியவைகளில் ஏற்கனவே வேக்காளம் அதிக மாயிருக்கும். அந்த வேக்காளத்தைக் குறைப்பதற்காக மருந்து கொடுக்கும் போது வேக்காளத்தை அதிகப்படுத்தும் கடுகைத் தவிர்க்கச் சொல்வார்.

கீரைகளுக்குள்ளே கடுகுக்கீரை ஆரோக்கியத்தைக் கெடுப்பதில் அதிகம் சக்தி வாய்ந்தது. புளிப்பு அதிகமாகி ஜீர்ணம் கெடும். உஷ்ணமதிகமாகி விடுவதால் சிறுநீர் வெளியாவது குறையும். அதனால் மலாம்சம் வெளியேறாமல் தங்கிவிடும். குடலும் வரண்டு மலக்கட்டு ஏற்படும். கடுகின் எண்ணெய்யும் மிகவும் சூடு தரக்கூடியதே. தாம் வசிக்கும் சூழ்நிலை - தட்பவெப்பநிலை ஏற்றதாக இருந்தால் இது ஒத்துக் கொள்ளும். தொடர்ந்து சாப்பிடக் கண்பார்வையைக் குறைக்கும் ஆனால் மண்ணீரல் பருத்துக் கெட்டிருப்பவர்களுக்கு இது கலந்த உணவு மிகவும் ஏற்றது. மண்ணீரலிலுள்ள அடைப்பை அகற்றி வீக்கத்தைக் குறைக்கவல்லது. பெரிய கடுகின் எண்ணெய்தான் உள்ளுக்குச் சாப்பிட ஏற்றது. மேலே தடவிக் கொண்டாலும் உள்ளுக்குச் சாப்பிட்டாலும் கசிவும் அரிப்பும் தடிப்பும் உள்ள சருமநோய் அகலும்.

கடும் தொத்து நோய்வாய்ப்பட்டவர்கள் உள்ள அறைகளில் சூழ்நிலையை சுத்தமாக்க இதனைப் புகைப்பர். ஜீர்ணசக்தி அதிகப்படுத்தும் மருந்துகளில் - அதிலும் முக்கியமாக இரைப்பை மந்தமாக உள்ள இடங்களில் இரைப்பையில் உள்ள சுரப்பிகளைத் தூண்ட இது கலந்த மருந்துகளை உபயோகிப்பர்.

வாந்தியை ஏற்படுத்த சிறு கடுகை உபயோகிப்பதுண்டு. இரைப்பை சோம்பியிருந்தாலும், மார்பில் கபக்கட்டிருந்தாலும், இரைப்பையில் பித்த சேர்க்கை அதிகமாக இருந்தாலும், ஏதேனும் விஷப்பொருளை உண்டிருந்தாலும் உடன் வாந்திக்குக் கொடுப்பது ஏற்ற சிகித்ஸையாகும். அதற்கு எளிதான உபாயம் பின்வருமாறு - 5-6 கிராம் அளவு கடுகையும் 10 கிராம் இந்துப்பையும் தூளாக்கி 1/2 லிட்டர் சூடான வென்னீரில் கலக்கிச் சிறிது சிறிதாகச்சாப்பிட சிறிது நேரத்தில் வாந்தி ஏற்படும். மறுபடியும் சிறிது சாப்பிட மறுபடியும் வாந்தியாகும். இப்படித் தேவையான அளவிற்கு வாந்தியானதும் நிறுத்திக் கொள்ளலாம். வாந்திக்குச் சாப்பிடும் மருந்துகளில் மிகவும் எளிதானதும் அபாயமற்றதுமாகும் இதனால் உடலில் களைப்பேற்படாது. ஆயாசமோ உமட்டலோ தொடர்ந்திராது. இதனால் உட்சென்ற நஞ்சுப் பதார்த்தம் வெளியாகும். உணவே செரியாமல் தங்கி விஷம் போன்று ஸ்தம்பித்து மூச்சுத்திணறல் முதலியவை ஏற்படும்போது இதைக் கொண்டு வாந்தியை ஏற்படுத்திச் சுகமடையலாம்.

கடுகுக்களி : கடுகுத் தூளையும் அரிசி மாவையும் சம அளவில் சேர்த்துக் கிளறித் துணியில் தடவி வயிற்றுவலி, குடைச்சல், வாயு சூலம் ஏற்பட்டுள்ள இடங்களில் மேல் போடுவது உண்டு. உடன் வலி குறையும். மார்பில் கபம் கட்டிச் சிரமப்படும்போது அதை வெளியாக்க இதை மார்பில் போடலாம். தலையில நீர்க்கோர்வை மிகுந்து இசிவு வலியும் விரைப்பும் உள்ளபோது இதைப் பிடரியில் போடலாம். கடுமையான பேதி , ஜ்வரம் முதலியவைகளில் சிலருக்குக் கெண்டைக்கால் சதை பிரண்டு கடும் இசிவு வலி ஏற்படும். அதற்கும் இதைப் போடலாம்.

கடுகைத் தூள் செய்து 1 ஸ்பூன் அளவு பொடி செய்து லிட்டர் ஜலத்தில் ஊரவைத்து வடிகட்டி அதைச் சிறிது சிறிதாகச் சாப்பிட விக்கல் குறையும்.

கடுகை அப்படியே அரைத்துப் பத்துப் போடுவதுண்டு. கடுகை ஜலம் விட்டரைத்துத் துணியில் தடவி வேதனை மிகுந்துள்ள இடங்களில் மேல் பற்றுப்போட உடன் வலி குறையும். பற்றுப்போட்ட இடத்தில் எரிவு உண்டானவுடன் பற்றை அகற்றித் துடைத்துவிட வேண்டும். இல்லாவிடில் அவ்விடம் கொப்புளித்து விடும். பல்வலி, வாய்ப்புண் இவைகளில் கடுகை அரைத்து வென்னீரில் கரைத்து வாய் கொப்புளிக்கலாம். கடுகின் எண்ணெய்யைச் சில்லிட்ட இடங்களில் சூடேற்றவும் வலி வீக்கம் அகற்றவும் தேய்த்து விடலாம். அதிகமாக உபயோகிக்க இதனாலும் கொப்புளம் ஏற்படும்.

பித்த சரீர முள்ளவர்களுக்கு இது அதிக அளவில் சேர்க்கத்தக்கதல்ல. இதை அதிகமாக உபயோகிக்க நாவரட்சி, எரிச்சல் முதலியவை ஏற்படும். அதைக் குறைக்க இனிப்பும் நெய்ப்புமுள்ள உணவை ஏற்பது நல்லது.

கத்தக்காம்பு : ஓதலே எனும் மரத்தின் சத்து. வெண்ணிறமுள்ளது. சிறு கைப்பும் துவர்ப்பும் உள்ளது. தாம்பூலத்துடன் சேர்த்துப் போடுவர். வாய்ப்புண் எகிறுகளில் வீக்கம். பல்லரணை. பல்வலி, தொண்டைப்புண், தொண்டைக் கம்மல் நீங்கும்.

கத்தரி: (பிஞ்சு, காய்) கரப்பான் படை சொரி சிரங்கு நோய்களில் தவிர மற்றவற்றிற்கு ஏற்ற பத்தியமானது. ஜ்வரம்

நீங்கியதும் சேர்க்கத் தக்கது. கோழை சளி கட்டாமல் தடுக்கும். கரப்பான் சொறி சிரங்கு முதலியவற்றில் அரிப்பையும் நீர்க்கசிவையும் அதிகப்படுத்தும். மேக ஊரலை அதிகப்படுத்தும்.

கஸ்தூரி மஞ்சள் : - மஞ்சள் ஒத்துக் கொள்ளாதவர்க்கு இது ஏற்றது. வயிற்றில் வாயு தங்க விடாது. சூட்டைப் பாதுகாக்கும். உடல் இறுகி உரம் பெறும். சருமத்தின் மேல் பூசும் வாசனைத் திரவியங்களிலும் தைலங்களிலும் இது இடம் பெறும். சொறி சிரங்கு அரிப்பு வராமல் தடுத்துத் தோலை மழமழப்புடன் பாதுகாக்கும்.

கரணைக்கிழங்கு : கருணைக்கிழங்கு என்ற பெயர் இதற்கு உண்டு. கருணை உணர்ச்சிக்கும் இதற்கும் ஸம்பந்தம் இல்லை. சமைக்காதபடி இதை லேசாக விண்டு வாயிட்டாலோ, மேல் பூசிக் கொண்டாலோ பிடுங்கி எடுத்து விடும். அலர்ஜி என்ற பயங்கர நிலை ஏற்படுத்துவதில் இதற்கு நிகர் இதுவே. சொறி சிரங்கு படை நமைச்சல் ஊரல் எனற சரும நோய்கள் அனைத்திலும் இது சத்துரு. இது கருணை காட்டும் மூலநோயில். மலத்துவாரத்தின் முளைகளைச் சிறிது சிறிதாகக் கரைத்து மூலத்தை வேரோடு களைந்து குணப்படுத்தும். அதனால் அர்சோக்னம் என்ற பெயர். ஒரு மாதம் வரை வேறு உணவு ஒன்றையும் சாப்பிடாமல் கரணைக்கிழங்கை மாத்திரம் வேகவைத்து அப்படியே உணவாக ஏற்று நாவரட்சிக்கு மோர் மாத்திரம் சாப்பிட்டு வர மூலம் பூர்ண குணம் தரும் என்று அனுபவமுள்ளவர்கள் கூறுவது உண்டு. உணவில் பெருமளவில் கரணைக்கிழங்கை புட்டவியலாக வேகவைத்து எண்ணெய்யும் உப்பும் மட்டும் சேர்த்து வதக்கிச் சாப்பிட்டு வருவது சற்றுக் கடுமை குறைந்த பத்திய முறை. கரணை கரணையாக விளைவதால் கரணைக் கிழங்கு.

நாட்டுக்கரணை காட்டுக்கரணை என இருவகை உருவத்தில் இரண்டிற்கும் வேறுபாடு உண்டு. காட்டுக் கரணையிலும் இரண்டு உண்டு. காறு கரணை காருக் கரணை என. காருக் கரணையையே சேனைக்கிழங்கு என்கிறோம். மலையாளத்தில் அதிகம் விளையும் காருக் கரணை மலையாளப் பெயரான சேனைக் கிழங்கு என்ற பெயருடன் அதிகம் வழக்கிலுள்ளது. காறு கரணை மருந்துகளில் அதிகம் சேர்கிறது. காருக் கரணையில் கார்ப்பும் நாக்கில் அரிப்பும் கிடையாது.

இதன் சுவை கார்ப்பு. உஷ்ண வீர்யமுள்ளது. துவர்ப்புமுள்ளதால் ரத்தக் குழாய்களைச் சுருங்க வைக்கும். உணவாக இதன் தண்டையும் வேகவைத்துச் சாப்பிடுவது உண்டு. நன்கு வேகவைத்தால் கிழங்கிலுள்ள கார்ப்பு குறையும். மென்மையான தேகவாகுள்ளவர்களுக்கு வெந்ததுகூட காறல் தரும். ஆகவே புளி எலுமிச்சம்பழம் சேர்த்தே இதை சமைப்பர். புளிப்பே இதன் காறலுக்கு மாற்று. அவரை இலையையும் கொய்யா இலையையும் சேர்த்து வேக வைத்தாலும் காரல் குறையும்.

இதை வேகவைப்பதில் மூன்று முறைகள் உண்டு. (1) சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி ஜலத்திலிட்டு வேகவைப்பது (2) தோல் சீவிய முழுக்கிழங்கை அப்படியே இட்டிலி வேகவைப்பது போல ஆவியில் வேகவைப்பது (3) கிழங்கின் மேல் களிமண்ணை ஒரு விரல் கனம் பூசி லேசாக உலர்த்தி அடுப்பிலிட்டு எரித்து மண் சிவந்ததும் வெளியே எடுத்துத் தானாக ஆறியதும் மண் கவசத்தை நீக்கி எடுத்துக் கொள்வது. மூன்றுவது முறையே மருந்துகள் தயாரிப்பதிலும் கரணை ஒத்துக் கொள்ளாதவருக்கு கொடுப்பதற்கும் நல்லது. கிழங்குகளில் இது சுலபமாக ஜீர்ணமாவதும் கபத்தையோ வயிற்றில் வாயுக்கட்டையோ செய்யாமலிருப்பதுடன் வாயு கபக்கட்டுகளைப் போக்குவதுமாகும். மண் கவசத்திலிட்டுப் புட்டவியலாக வேகவைத்த கரணையைக் காடியில் ஓரிரு நாட்கள் ஊரவைத்துப் பின்னர் எண்ணெய் தாளித்து உப்பு சேர்த்து உபயோகிப்பது அதிகம் குணம் தரக்கூடியது. இப்படிக் காடி சேர்ப்பதற்கு பதிலாக கரணை விளையுமிடத்தில் கிழங்கைச் சுற்றி மண்ணைக்கெல்லி எடுத்துச் சுற்றி புளித்த சாதத்தைப் போட்டு மூடி விடுவதுண்டு. இவை எல்லாம் மூலத்தில் கரணையே உபயோகிக்கும் விசேஷ பத்தியமுறைக் கேற்றவை.

வீக்கத்தைக் குறைப்பதும் வலியை நிறுத்துவதும் இதன் முக்கிய குணங்கள். ருசி, பசி ஜீர்ணசக்தி, கீழ் வாயுவைத் தன் வழியே வெளிப்படுத்துவது. குடலில் கிருமி சேராமல் உணவு அழுகாமல் வெளியேற்றுவது. மூல முளையைச் சுருங்க வைத்து வேதனையையும் தடையையும் குறைப்பது. உடலில் கொழுப்பு அதிகமாகச் சேர்வதைக் குறைப்பது. கல்லீரலுக்குச் சுறுசுறுப்பூட்டுவது இவை எல்லாம் அதன் குணங்கள்.

அதே சமயத்தில் அதிக அளவில் சாப்பிடுவதால் தானும் ஜீர்ணமாகாமல் மற்றவைகளின் ஜீர்ணத்தையும் தடை செய்து வயிற்றில் உப்புசத்தை அதிகப்படுத்துவது இதன் துர்க்குணம். ரத்தத்தில் பித்தக் கலப்பை அதிகமாக்கித் தடிப்பு அரிப்பு இவைகளை அதிகப்படுத்துவதால் கரப்பான், சொரி, சிரங்கு முதலிய சாதாரணத் தோல் நோய்களிலும் குஷ்டம் படை மேக ஊரல் போன்ற கடும் நோய்களிலும் வியாதியை அதிகமாக்கி விடுகின்றது. ரத்தம் நீர்த்து ரத்தக் குழாய்களின் பலவீனத்தாலும் மேனோக்கியோ கீழ் நோக்கியோ அடிக்கடி ரத்தக்கசிவு ரத்தப்போக்கு ஏற்படுபவர்களுக்கு இது கெடுதி தரக்கூடியது. மூலமுளைத் தடையால் ரத்தப்போக்கு உள்ளவர்களுக்கு மாத்திரம் இது அதிகம் நன்மை தருகின்றது.

புட்டவியலாக வேகவைத்த கிழங்கை உலர்த்தி இடித்த தூளைக் கொண்டு கஞ்சி வைத்துச் சீதபேதி உள்ளவர்களுக்குக் கொடுப்பதுண்டு. கூகைமா (ஆரோரூட்மா) போல வயிற்றுக் கடுப்பையும் சீதப்போக்கையும் குடல் வேக்காளத்தையும் குறைக்கவல்லது.

முழங்கால் பூட்டுகளில் ஏற்படும் வீக்கம், புதிதாக வந்த யானைக்கால் வீக்கம் இவைகளில் கிழங்கை அரைத்து நெய் தேன் சேர்த்துப்பூச வீக்கம் வடியும். மேல் பூசும்போது தோலின் மென்மையைக் கவனித்து லேசாகவோ கனமாகவோ பூசுவது அவசியம். அரிப்பு எரிச்சல் ஏற்பட்டால் பற்றை அகற்றி விடுவது நல்லது.

நாட்டுக் கரணையை விட சேனைக்கிழங்கு அதிகம் உணவாகப் பயன்படுகிறது. அரிப்பு, கார்ப்பு முதலியவை அதில் குறைவாக இருப்பதே அதற்குக் காரணம். மூல வியாதிக்கு இதுவும் ஏற்ற உணவே. இதையும் நசுக்கி கட்டிகளுக்கு வைத்துக் கட்டுவது உண்டு. கட்டிகளைக் கரைப்பதில் சிறந்தது. இதை வேகவைத்து உலர்த்திப் பொடித்துக் கஞ்சியாக்கிச் சீதபேதியில் கொடுக்கக் கடுப்பு குறையும்.

காய்ச்சுக்கட்டி. : கருங்காலி மரத்தின் சத்து. மரத்துண்டைப் பெருந்தூளாக்கி நீரில் நன்கு வேகவைத்துக் கஷாயமானதும் வடிகட்டி இளந்தீயில் சுண்ட வைத்துக் குழம்பானதும் வெயிலிலிட்டுக் காயவைத்து எடுப்பர். துவர்ப்பு மிக்கது. தாம்பூலம் தரிக்கும் போது சுண்ணாம்பு மிகுதியால் ஏற்படும்

வாய் வேக்காளத்தை அகற்றுவதில் நல்லது. அஜீர்ணபேதி, மலத்துடன் ரத்தப்போக்கு, எகிறுகளில் ரத்தக்கட்டு, எகிறுகள் கரைந்து விடுதல் இவற்றில் நல்லது.

கீரை வகை: இலை (கீரை) பூ காய் தண்டு கிழங்கு எனப் பொதுவாக கறிகாய்களை ஐந்து பிரிவில் பிரிக்கலாம். அவைகளில் எளிதாகவும் விரைவிலும் ஜீர்ணமாகக் கூடியது. கீரை. அதைவிட வரிசையாகப் பூவம் காயும் தண்டும் கிழங்கும் ஜீர்ணமாக த் தாமதமாகக் கூடியது.

பத்ரே புஷ்பே பலே நாலே கந்தேச குருதா க்ரமாத்

உணவால் ஏற்படும் போஷணைமுறை: உண்ணும் உணவு உட்சென்றவுடன் நான்கு விதமாகப் பிரிகிறது. குடலில் இயற்கையாக வளரும் கிருமிகள் உள்ளன. இவை நோய் விளைவிப்பவை அல்ல. ஜீர்ணத்திற்கு உதவுபவை. மலத்தைப் புளிக்கவிடாமல், அதிகக் கெட்டவாடை ஏற்படாமல் வெளியேற்றுவதற்கு உதவுபவை. இவற்றின் வளர்ச்சிக்கு ஒரு பகுதி பயன்படுகிறது. மற்றொன்று ஜீர்ணசக்தியைத் தருகிற அக்னிக்கு — வயிற்றுச் சூட்டிற்கு — ஜீர்ணத் திரவங்களுக்கு எரிபொருளாக ஊட்டம் தருவதாக ஆகிறது. மற்றொரு பங்கு உணவின் சத்தாக மாறி உடலிலுள்ள தாதுக்களுக்கு உணவாகி அவைகளைப் போஷிக்கிறது. மீதியுள்ள பகுதி மலமாகி வேறு வெளிப்படுத்த வேண்டிய மலப்பொருளைத் தாங்கி வெளியேறுகிறது.

க்ருமிபி: பக்ஷித: பாத: பாத: அக்நே: இந்தனோ மத:
பாத: அன்னஸ்யது கிட்ட: ஸ்யாத் பாதோ அந்ய: ஸாரவாந் மத:

இந்த நான்கு நிலைகளிலும் உதவும்படி உணவுப் பொருள்களை சமைத்துத் தயாரிக்கப் பெறுவதே பூர்ண உணவு. காய்கறிகள் இந்த நான்கு நிலைகளிலும் பூர்ணமாக உதவக் கூடியவையே. எனினும் இயற்கையாக உள்ள ஜீர்ணக் கிருமிகளுக்கு உணவாவதிலும் மலத்திற்கு உருவளித்து எளிதில் வெளியேறச் செய்வதிலும் இவை அதிகம் பயன்படுகின்றன. கீரையில் இத்தன்மை அதிகம். மற்ற இரு வகைகளில் கீரை அதிகம் பயன்படுவதில்லை. அதனால் தனித்துப் பெருமளவு கறிகாய்களையோ முக்கியமாகக் கீரை வகைகளையோ சேர்ப்பதை ஆயுர்வேத நூல்கள் தடை செய்கின்றன.

கீரை வகைகளை அதிக அளவில் உணவில் சேர்ப்பது. இரவில் அதிக அளவில் சாப்பிடுவது இரண்டும் நல்லதல்ல. நன்கு அலம்பி, அரித்து நன்கு வேகவைத்துக் கடைந்து, வெந்த நீரை இறுத்து வடிகட்டி எண்ணெய் இட்டு வதக்கி மிளகு உப்பு, சுக்கு, பெருங்காயம் இஞ்சி இவற்றில் சிலவற்றையாவது சேர்த்துத் தாளித்துப் பின்னர் உட் கொள்வதே நல்லது. எண்ணெய் சேர்க்கத் தகாத நிலைகளில் பயற்றம் பருப்பு, துவரம் பருப்பு, இவற்றின் வெந்த நீரையோ வெந்த பருப்பைக் கடைந்தோ சேர்த்துக் கொள்ளலாம். கீரையை அதிக அளவில் இரவில் சாப்பிட்டால் இரவின் குளிர்ச்சியாலும் தூக்கத்தாலும் மந்தித்துள்ள ஜீர்ணசக்தியில் இவை சரியாகச் செரிக்காமல் கீரைப் பூச்சிகளுக்கு இடமளிக்கும். பெருமலப்போக்கு வயிற்று உப்புசம், வயிற்றிரைச்சல் முதலியவற்றிற்கு இடம் தரும்.

கீரை வெந்த நீரை அகற்றாவிடில் கீரையும் கனத்த உணவாகச் சிலருக்கு மாறும். வெந்த நீருடன் கீரையின் சத்தும் அகன்று விடக்கூடுமே என்ற ஐயத்திற்கு இடமில்லை. மிகச் சத்துள்ள உணவை உண்பவர்களுக்குக் கூட அந்த உணவின் சத்து அனைத்தும் உடலில் சேராமல் பெருமலமாகி வெளியேறி விடுவதை உணர்கிறோம். மிகச்சத்துள்ள உணவு கனத்த உணவாகி ஜீர்ணசக்தியைப் பாதிக்கக்கூடும். குடலின் கிரஹண சக்தியைப் பொறுத்தே உடலில் சத்து சேருவதும் வீணாகி வெளியாவதும். அதனால் சத்து சத்து என்று ஒன்றையும் வீணடிக்காமல் பச்சையாகவும் தோலுடனும் வேகாமலும். வெந்த நீரை அகற்றாமலும் சாப்பிட்டு வயிற்றைக் குப்பைத் தொட்டியாக மாற்றிக் கொள்வது சிறந்ததல்ல. உணவில் இருக்கும் சத்து எந்த அளவில் உடலில் சேரும்? எப்படிச் சமைத்துக் கொடுத்தால் சிரமமின்றிச் சேரும்? தற்காலிக ஆரோக்கியமும் நீண்டகால ஆரோக்கியமும் பாதிக்காதவாறு சமைப்பது எங்ஙனம்? எல்லோருக்கும் எந்நிலையிலும் ஏற்றது எது என்பன நம் முன்னோர்கள் அனுபவ வாயிலாக அறிந்தவையே இந்தச் சிந்தனைகளுக்கு அடிப்படை.

சாகாவரான்ன பூயிஷ்டம் அத்யுஷ்ண லவணம் த்யஜேத்

''கீரைவகை, கறிகாய், தரமற்ற தான்யங்களாலான, அன்னம், அதிகச்சூடு உள்ளது. அதிக உப்பு சேர்ந்தது இவற்றைப் பெருமளவில் சேர்க்காதே''

அனுஸோ தலிதம் சாகம்விபாச்ய ஜலஸம்யுதம்.
நிஷ்பீட்ய த்யக்த ஸலிலம் ஸ்நேஹ யுக்தம் புந: பசேத்.
ராஜிகா ஹிங்கு மரிச சுண்டீ தாடிம ஸாதிதம்
ந தோஷகரம் அத்யர்த்தம் ந விஷ்டம்பிச ரோசனம்

''கீரை கரிகாய்களைப் பொடிப் பொடியாக நறுக்குவாய். ஜலம் சேர்த்து வேகவைப்பாய். பிழிந்து நீரை அகற்றுவாய். எண்ணெய் சேர்த்து கடுகு பெருங்காயம் மிளகு சுக்கு புளிப்பு மாதுளை இவை சேர்த்து மறுபடி சுண்டவைப்பாய். இது கேடு விளைவிக்காது. வயிற்றில் மல அடைசலை ஏற்படுத்தாது சுவையூட்டும்''

கந்த சாகபலாதீநாம் சாகாநாம் ஸம்ஸ்கிரியா மதா.
பத்ரசாகம் து ஸர்வேப்ப்ய: பஹு ஸம்ஸ்காரமர்ஹதி

''கிழங்கு காய் பழம் முதலிய காய்கறிகளை நன்கு பாகம் செய்வது நல்லது. கீரைக்கு இந்த பாகம் அதிகமாகச் செய்வது அதிகத் தேவை.

''சீதளம் ஸ்ருஷ்ட விண்மூத்திரம் ப்ராயோ விஷ்டப்ய ஜீர்யதி
ஸ்விந்நம் நிஷ்பீடித ரஸம் ஸ்நேஹாட்ட்யம் நாதிதோஷலம்

''கறிகாய்கள் அனைத்துமே குளிர்ச்சி தருபவை. மலத்தையும் சிறுநீரையும் அதிக அளவில் வெளியாக்குபவை. தாமதித்தும் குடலை அடைத்துக் கொண்டும் செரிக்கும். அதனால் வேகவைத்து வெந்த நீரைப் பிழிந்து அகற்றி எண்ணெய் சேர்த்துப் பக்குவப்படுத்தியது அதிகம் கேடு விளைவிக்காது''.

இவையே சுருக்கமாகக் கறிகாய்களைப் பற்றி— முக்கியமாகக் கீரைகளைப் பற்றிக் கவனத்திற்குரிய சிந்தனைகள். வாக்படர் கூறியவை. அனுபவவாயிலாக இன்றும் தேர்ந்து வந்தவை.

முளைக்கீரை: *ருசியும் பசியும் தரும். எல்லோருக்கும் உதவும். காங்கையைத் தணிக்கும்.*

தண்டுக்கீரை : *இலை தண்டு இரண்டும் பயன்படும். பொதுவாகக் கீரை என்ற பெயரால் வழங்குவது. மலமிளக்கி கொதிப்பை அடக்கும். வயிற்றுக் கடுப்பு, ரத்தபேதி நீர்சுருக்கு இவைகளில் நல்லது.*

சிறுகீரை: தண்டுக்கீரையைச்சார்ந்ததே. கண் புகைச்சல், பாதரஸம், நாபி முதலியவற்றின் விஷசக்தி, நீர்சுருக்கு, புண் வீக்கம், இவைகளைப் போக்கும். அழகைத் தரும்.

பசளை : நீர்ச்சுருக்கு, நீர்க்கடுப்பு, அருசி, வாந்தி முதலியவற்றில் நல்லது.

கொடிப்பசளை : சிகப்பு, வெளுப்பு என இருவகை. உள்ளழற்சியைப் போக்கும். கொதிப்பை அடக்கும். சிறுநீரை அதிகம் வெளியேறச் செய்யும். மலமிளக்கி. போகஇச்சையை அதிகப்படுத்தும். இதன் இலைச் சாற்றுடன் (1ஸ்பூன்) கற்கண்டு சேர்த்துப் புகட்டக் குழந்தைகளுக்குச் சளி பிடிக்காது. இதனை ஜலத்தில் போட்டு அலசினால் குழகுழப்புடன் உள்ள பசை வெளிப்படும். அதனைத் தலையில் பூசத் தீராத் தலைவலி நீங்கும். தூக்கம் உண்டாகும்.

பண்ணைக்கீரை : துவர்ப்பும் இனிப்புமுள்ளது. உள் புண்ணை ஆற்றும், மலத்தை இளக்கும், கரப்பான் கிரந்திப்புண் இவற்றை ஆற்றும், குடலுக்கு வலிவூட்டும், இதன் விதையைப் பொடித்தும் பாலிலிட்டு வேகவைத்தும் சாப்பிடச் சீதபேதி இருமல் குணமாகும்.

பருப்புக்கீரை: இனிப்பும் புளிப்பும் உள்ளது. கொதிப்பை அடக்கும். சிறுநீரைப் பெருக்கும். குடல் வரட்சியை அகற்றி மலத்தை இளக்கும். உள் புண்ணை ஆற்றும். சீதபேதியைக் கட்டுப்படுத்தும். கரப்பான், கிருமி பாதிப்புள்ளவர்களுக்கு ஏற்றதல்ல. சீதபேதி, ரத்த பேதி கல்லீரல் நோயுள்ளவர்களுக்கு மிகவும் ஏற்றது. இதன் இலையையும் விதையையும் அரைத்துப் பூச, தீச்சுட்டபுண், வென்னீர் வேக்காட்டுப் புண் ஆறும். இதன் தண்டை அரைத்து வியர்வைக்குக் கை கால் எரிச்சலுக்குத் தடவலாம்.

புதினாக்கீரை : இதில் பல இனங்கள். குணங்கள் ஒரே விதமே. கார்ப்பும் துவர்ப்பும் கடுமணமும் கொண்டது. உள் கொதிப்பை அடக்கும். பசியைத் தூண்டும். சிறுநீரை உண்டாக்கும். வயிற்று வாயுவைத் தடங்கலின்றி வெளியாக்கும். உடல் வலியைப் போக்கும். ஜீர்ணமாகாமல் வரும் பெருமலப் போக்கைக் கட்டுப்படுத்தும். அதிக அளவில் உணவேற்கச் செய்யும். இதனை உலர்த்திக் கஷாயமிட்டுக் கொடுக்க காமலை, விக்கல், வயிற்றுவலி, உமட்டல், தலைவலி அருசி,

சூதகவயிற்றுவலி இவற்றை நீக்கும். இதனைத்தூள் செய்து பற்களைத் துலக்க வாய் மணம் பெறும். எகிறுகள் கெட்டிப்படும்.

புளிச்சக்கீரை : புளிப்பு சுவை உள்ளது. குடல் வரட்சியை அகற்றும். மலத்தை நீர்க்கச்செய்து வெளிப்படுத்தும். மந்தம், சிணுக்கிருமல், அருசி, கரப்பான், வீக்கம் இவற்றில் நல்லது. போகத்தில் விருப்பத்தைத்தரும். இதன் துவையல் ஆந்திரதேசத்தில் கோங்கூரச் சட்டினி என்று ப்ரஸித்தமானது.

புளியாரை : புளிப்பது, பசியைத்தூண்டும், மலத்தைக் கட்டுப்படுத்தும், ஜீர்ண சக்தியை வளர்க்கும், மூலம், ரத்தமூலம், கிராணி, அஜீர்ணம் இவற்றில் ஏற்றது. ஊமத்தை விஷத்தை அகற்றும். இதனை அரைத்து, பரு, கொப்புளம், கட்டிகளில் பூச வேதனை குறையும்.

கலவைக்கீரை : கீரை இனத்தைச்சேர்ந்த பெயரற்ற பல கீரைகளைக் கலந்து கொணர்ந்தது. மலச்சிக்கல், குடல்வாயுவை அகற்றவல்லது. கீரை அனைத்தையும் நன்கு அலம்பி பொடிப்பொடியாய் அரிந்து வேகவைத்துச் சுண்டிச் சாப்பிடுவது வழக்கம்.

கீரை இனம் பற்றிய விவரம் முடிகிறது.

குங்குமப்பூ: இது ஒரு பூண்டின் பூக்களிலுள்ள மகரந்தத்தாள். செம்மஞ்சள் நிறம். நீரிலிட்டால் நீர் செம்மஞ்சள் நிறம் பெறும். கைப்பும் வெப்பமும் உள்ளது. நெடி தரும் மணம் உள்ளது. சுவை பசி தூண்டக் கூடியது. உடற் சூட்டைப் பாதுகாக்கும். வேதனையகற்றும். போக இச்சையை வளர்க்கும். மாதவிடாய்ப் பெருக்கைத் தூண்டிச் சீர்செய்யும். மாதவிடாய் நிற்கும் காலத்தில் பாதிப்பு ஏற்படாமல் பாதுகாக்கும். கருத்தரித்துள்ளபோது வெற்றிலை வெண்ணெய் அல்லது பாலிலிட்டுச் சாப்பிடக் களைப்பை நீக்கும். சுகப்பிரஸவமாகும். சிசுவின் உடல் திடமாகும். அதன் நிறத்தைச் சிவப்பாக்கும். சூதகக்கட்டு இடுப்பு வலி ஏற்படாது. சுரம், மனக்கவலை, ஈரல்பெருத்தல், சளி அடைப்பு, நாவரட்சி, பித்தத்தால் தலைவலி, கண்வலி வாந்தி, வாய் இனிப்பு, பிரஸவ சமயத்தில் ஏற்படும் தளர்ச்சி இவற்றைப் போக்கும். உணவுப் பொருளின் நிறம் மணம் சுவை கூட இதனைச் சேர்ப்பர். இதனைச் சந்தனம் அகர் அகில் இவற்றுடன் அரைத்து மேல் பூசிக்கொள்ள உடல் நிறம் பொலிவடையும். தோல் சுறுசுறுப்புடன் இயங்கும். முலைப்பால்

அல்லது பசுவின் பாலில் அரைத்து எரிவுள்ள இடங்களிலும் சிசுக்களுக்கு தலைகனம் சளி உள்ளபோது நெற்றியிலும் பத்துப் போடலாம். தினம் பாலில் இட்டுச் சாப்பிட்டு வர ஆண்மை பலப்படும்.

எகூவைக்கிழங்கு — அரோரூட் : தென் கன்னடம், மலையாளம், இமாலயப் ப்ரதேசம், பீஹார் பகுதிகளில் அதிகம் பயிராகிறது. இந்தக் கிழங்கின் மாச்சத்தும் கோந்தும் வயிற்றுப் போக்குள்ள நிலையில் இரைப்பையிலும் குடலிலும் ஏற்படும் அழற்சியைப் போக்கி மலத்தைக் கட்டுகின்றன. உடலுக்கு வலிவு தரும் உணவும் கூட. கிழங்கைத் கழுவித் தோல் சீவி அரைத்து நீரில் கரைத்து அடியிற்தங்கும் மாச்சத்தை 2—3 தடவை நீர்விட்டுக் கலக்கித் தெளிவிறுத்துக் கீழ்படியும் மாவை உலர்த்தி எடுக்கின்றனர். இதனைக் கஞ்சியாக்கிக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கலாம். சிறுநீரகம்—குடலழற்சியைப் போக்கும். பேதியை நிறுத்தும்.

கொத்தவரை : கைப்பும் துவர்ப்பும் இனிப்பும் கொண்டது. நல்ல ருசி தரும். மருந்தின் கடுமையை முறிக்கவல்லதானதால் பத்தியத்திற்கு ஏற்றதல்ல. வயிற்றின் கடுப்பு, வலி, கைகால் குடைச்சல் இவற்றை அதிகமாக்கவல்லது. வாத சரீரவாகுள்ளவர்களுக்கு ஏற்றதல்ல.

கொத்து மல்லி (இலை — விதை) : பணியாரம், ஊறுகாய், காய்கறி இவற்றின் மணம் கூடச் சேர்க்கப்பெறுவது. பச்சைக் கொத்துமல்லி இலை ருசி மணம் தரும். ஏற்கும் உணவை மனத்திற்கு உவப்பாக்கும். காய்ந்த விதை ஜீர்ண காலத்தில் இனிப்பானதாகி இரைப்பையில் எரிவைத் தணிக்கும். நெய்ப்பைத் தந்து நாவரட்சி, குடல் வரட்சியைப் போக்கும். இனிப்பு, உரைப்பு, கசப்பு, துவர்ப்பு உள்ளதாகையால், பசியைத் தூண்டி செரிக்கச் செய்து அன்னஸாரத்தை எடுத்துச் செல்லும் நுண்ணிய குழாய்களின் அடைப்பை நீக்கி உணவுச்சத்தை உடலில் சேரச்செய்யும். அதனால் பச்சை இலை துவையலாகவும், மணமூட்டும் பொருளாகவும், விதை ரசப்பொடி சாம்பார்பொடி முதலியவற்றிலும் அதிகம் சேர்கிறது.

இலையை அரைத்து நெற்றியில் பூசத் தலைவலி நீங்கும். காணாக்கடியால் ஏற்படும் தடிப்பு, சேங்கொட்டைப்பால் பட்டு ஏற்படும் தடிப்பு, எரிவு, வீக்கம், கண்டமாலை, அக்கி

முதலியவற்றில் உள்ள தோல் அழற்சி இவற்றிற்கும் பத்துப் போடலாம். இலையை அரைத்து வாயிலிட்டுக் குதப்ப வாய்ப்புண் நீங்கும். எண்ணெய் விட்டு வதக்கிக் கட்டிகளின் மேல் வைத்துக் கட்டக் கட்டி கரையும் அல்லது விரைவில் பழுக்கும்

விதையைப் பொடித்துக் கொதிக்கும் வென்னீரிலிட்டு ஊரவைத்து ஒரு மணி நேரம் கழித்துச் சாப்பிட ஜ்வரவேகம் தணியும். அஜீர்ணம் வாந்தி நீங்கும். லேசாக வறுத்துத் தூளாக்கி நெய் தேன் சேர்த்துச் சாப்பிட வயிற்றுக் கடுப்பு அடங்கும். சூடான சாதத்துடன் நெய் சேர்த்துச் சாப்பிட வயிற்றுக் கனம் அஜீர்ணம், உணவு தேங்கிப் பேதியாவது நிற்கும். விதையை வறுத்துத் தூளாக்கிக் காடியில் கலந்து சாப்பிடச் சாராயவெறி அடங்கும். வறுக்காமல் ஜலத்தில் கரைத்துச் சாப்பிடுவதாலும் வாயிலிட்டு மெல்லுவதாலும் நரம்புக் கோளாறால் காரணமின்றி ஏற்படும் காமவெறியும் அடங்கும்.

மல்லியையும் சோம்பையும் சேர்த்து இடித்து வைத்துக் கொண்டு ஒரு ஸ்பூன் அளவு தினம் 1—2 வேளை வாயிலிட்டு மென்று சாப்பிட வாய் நாற்றம், அருசி, ஏப்பம் நீங்கும், மல்லியை ஓமம் சேர்த்தும் தனித்தும் ஜலம் விட்டரைத்துத் தேன் அல்லது சர்க்கரை சேர்த்துக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்க வயிறு உப்பி ஜீர்ணமாகாமல் வாந்தியாவதும் பேதியாவதும் குழந்தை இளைத்துச் சிடுசிடுப்பதும் தணியும்.

மல்லி, சந்தனத்தூள், நெல்லிவற்றல் இம் மூன்றையும் கஷாயமாக்கி அல்லது வென்னீரில் டீ போல் தயாரித்துச் சாப்பிடப் பித்தத்தால் தலைசுற்றுதல் நீங்கும். பிரசவித்த மாதர் இதனை வென்னீரில் ஊற வைத்து தினம் 2—3 வேளை மென்று சாப்பிடக் கர்ப்பாசயம் நன்கு சுருங்கி சுறுசுறுப்படையும். வயிற்று உப்புசம் கனம் நீங்கும்.

காப்பிப் பழக்கத்தை விடுவதற்கு இதனை லேசாக வறுத்துப் பாலுடன் கலக்கிச் சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிடுவர்.

கொத்துமல்லியை உடைத்தால் இரண்டு அறைகளாகத் தென்படும். அதனுள் விதை இருக்கும். நாம் பயன் படுத்துவது விதையல்ல, விதையுடன் உள்ள காய்தான். இந்தத் தோலை நீக்கி உள் விதையைப் பாலில் கலந்து சாப்பிடுவது தலைசுற்றுதல், மயக்கம் ஞாபகசக்திக் குறைவு, மூளை பலவீனம், மருந்துகளின்

விஷசக்தி இவற்றைப் போக்கவல்லது. இதனைப் பிரித்தெடுப்பது எளிதானதல்ல.

கொய்யாப்பழம் : இனிப்புள்ளது, பலம் வீர்யம் தரும். மலத்தைக் கழிக்கும். தலைசுற்றுதல், மயக்கம், அருசி, மந்தம், வாந்தி, வயிற்றுப்புசம், மற்றும் கரப்பான் ஏற்படுத்துமாதலால் இந்நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு ஏற்றதல்ல. சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிட பாதிப்பு குறையும். இதனால் ஏற்படுகிற. வாந்தியை இதன் இலைக்கஷாயம் போக்கும். கரணைக்கிழங்கின் காரல் நீக்க இதன் இலையைச் சேர்த்து வேகவைப்பதுண்டு.

கொறுக்காய்ப்புளி : புளிப்புமிக்க காய். இதன் உள்ளே உள்ள பழச்சதையைப் புளிக்குப் பதில் உபயோகிப்பர். ருசி பசி தரும். இரைப்பையிலும் குடலிலும் வாயு தங்கவிடாது. சீக்கிரம் உணவைச் செரிக்கச் செய்யும்.

கொன்றை : சரக்கொன்றை இதன் இலையைத் துவையல் செய்து அன்னத்துடன் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். வேகவைத்துக் கடைந்து கீரைபோல் உண்ணலாம். மலத்தை இளக்கி வெளியேற்றும். கிருமிகள் நீங்கும். இதன் பழச்சதை புளிபோல் பயன்படக்கூடியது. புளிப்பு மிக்கது. குடலைச் சுத்தம் செய்து மலத்தை வெளியாக்கும். இதனை ஜலத்தில் கரைத்து வடிக்கட்டிக் கெட்டியாகும் வரை காய்ச்சி வைத்துக் கொண்டு பாலர்கட்கும் கர்ப்பிணிக்கும் மெலிந்தவர்கட்கும் மென்மையுள்ள குடல்வாகு உள்ளவர்களுக்கும் மலமிளக்கிப் பேதியாவதற்குக் கொடுக்கலாம். அதிக அளவில் கொடுத்தால் வயிற்றுக் கடுப்புடனும் வாய்க்குமட்டலும் அதிக நீர்ப்பேதியும் ஏற்படக்கூடும். இதன் புளியை புளி உப்பு மிளகாய் இஞ்சி முதலியவற்றுடன் துவையல் அரைத்துச் சாப்பிட எளிதில் மலம் கழியும். வேறு வேதனை இராது. சிறு குழந்தைகளுக்கு இதனை ஜலத்தில் கரைத்துப் பற்றிட வயிற்றுப்புசம் கீழ்வாயுவால் வலி வீக்கம் தணியும். ரோஜா குல்கந்து, திராக்ஷை, சோம்புத்தூள், கொத்துமல்லி விதைத்தூள், இதன் புளி இவற்றைச் சம எடை சேர்த்து வைத்துக் கொண்டு வென்னீரில் கரைத்துச் சாப்பிட வயிற்று வலியோ, குமட்டலோ, கடுப்போ களைப்போ இன்றி மலம் வெளியாகும்.

சரக்கொன்றைப் பூவை ரோஜாவைப் பூவைப்போல் குல்கந்து செய்யலாம். கல்கண்டுத் தூளுடன் இதன் பூவைக்

கலந்து வைத்திருக்கக் குல்கந்தாகி விடும். இதனை இரவு வேளைகளில் சாப்பிட மலமிளகும். பாலர், வாயதானவர், மென்மையுள்ள குடலுள்ளவர் கூட இதனைத் தொடர்ந்து சாப்பிடலாம். அபாயமற்றது. சரக்கொன்றை கரப்பான் முதலிய தோல் நோயுள்ளவருக்குக் கரப்பான் நீரை அகற்றச் சிறந்த ஔஷதம்.

கோவை (காய்) இளங்காயை வாயிலிட்டுமென்று துப்பினால் வாய்ப்புண் ஆறும். காயைச் சமைத்துச் சாப்பிட அருசி, கொதிப்பு நீங்கும் கரப்பானில் ஏற்றது. இதன் வற்றலை. எண்ணெய் அல்லது நெய்யில் பொரித்துச் சாப்பிடலாம். இதன் இலையையோ இலையின் சாற்றையோ சேர்த்துக் காய்ச்சி எண்ணெய்ப் பூச படை, சொறி, சிரங்கு புண் ஆறும்

சதகுப்பை : இது சோயிக்கீரையின் விதை. இனிப்பும் கார்ப்பும் தேய்த்தால் நறுமணமும் கொண்டது. சூட்டைப் பாதுகாக்கும். வயிற்றில் வாயு தங்காது. குடலில் மலத்தைத் தங்கவிடாமல் சீராக நகர்த்திச் செல்லும். தடைகளை நீக்கும். சிறு நீரை அதிகமாக வெளியேற்றும். ருசி, பசி, ஜீர்ணசக்தி தரும். உடல்வலி அகற்றும். பெண்களின் மாதவிடாய்ப் பெருக்கு குறையும் போது சீர்செய்யும். இதனை அரைத்துப் புளி அல்லது எலுமிச்சம்பழச்சாறு சேர்த்து ரஸம் வைத்துச் சாப்பிடுவர். சளி, தலைவலி, காதுவலி, ஜலதோஷம் தலைகனம், ஆஸனக்கடுப்பு இவை இருக்கும் போது இதனை வென்னீரில் போட்டுச் சிறிது நேரம் கழித்து ஊறியவுடன் பருகுவர். ஈரல், நுரையீரல், இரைப்பை இவற்றில் சேர்ந்துள்ள அடைப்பையும் அகற்றிச் சுறுசுறுப்படையச் செய்யும். அதிக அளவில் சாப்பிட வரட்சி மிகுந்த விக்கல் வாந்தி உமட்டலைத் தரும். எலுமிச்சம்பழச்சாறு அல்லது புளிப்பு மாதுளைவித்துடன் சாப்பிட விக்கல் முதலியவை தணியும். இத்துடன் சோம்பும் சேர்த்து உபயோகிக்க நல்லது.

சவ்வரிசி : ஸாகோ எனப்படும் சவ்வரிசி மரத்தின் மரச்சோற்றிலிருந்து சவ்வரிசி எடுக்கின்றனர். இனிப்பும் குளிர்ச்சியும் உள்ளது. இனிய புஷ்டி தரும் உணவுப்பொருள். கஞ்சி, கூழ், பாயஸம், வடாம், என்றவாறு பல வகைகளில் பயன்படும். நீர்த்தாரை — குடலின் அழற்சியை நீக்கும். கடுப்பு, சீதபேதி நீர்ச்சுருக்குள்ளவருக்கு ஏற்ற உணவு.

சாதிக்காய் — சாதிப்பத்திரி : மலேஷியா கிழக்கு இந்தியப் பகுதிகளில் விளைவது, மணமிக்கது. கேரளம் தமிழ்நாடு முதலியவைகளிலும் விளைகிறது. தாம்பூலம், பணியாரம், பட்சணம் முதலியவற்றிற்கு மணம் ருசியூட்டச் சேர்க்கப் பெறுகிறது,. கார்ப்பும் துவர்ப்பும் வெப்பமும் உள்ளது. உடற்சூட்டை அதிகரிக்கும். வயிற்றில் வாயு தங்காமல் வெளியேற்றும். குடலில் உணவோட்டத்தைச் சீராக்கும். காமத்தைப் பெருக்கும். நரம்புகளுக்கு வலிவு தரும். நரம்புகளின் அழற்சியைப் போக்கும். நீர்த்து விந்து அதிக அளவில் வெளியாவதைத் தடுக்கும் வயிற்று வலி, வயிற்றுப் பொருமல், பசிமந்தம், மலமிளகச் சீரின்றி வெளியாதல், உடல்வலி, தலைவலி வரண்ட தொடர்ந்த இருமல், இவற்றில் உதவும். சாதிக்காயை மூடி நிற்கும் தோல் சாதிபத்திரி. இரண்டிற்கும் குணம் ஒன்றே.

ஜாதிக்காயை நீராவியில் சிறிது வேகவைத்து உலர்த்திக் குழந்தைகளின் உரை மருந்தில் சேர்ப்பர். நெல் வேகவிடும்போது துணியில் முடித்து இதனையும் கடுக்காய், வசம்பு, மாசிக்காய், சுக்கு, சித்தரத்தை முதலிய உரை மருந்தாகப் பயன்படுபவற்றையும் வேக வைப்பது வழக்கம். இப்படி வெந்துலர்ந்த ஜாதிக்காய் சிசுக்களுக்கு ஜீர்ணசக்தி தரும். சிடுசிடுப்பைக் குறைத்து அயர்ந்து தூங்கச் செய்யும் உடலில் உள்ள நீர்க்கசிவை வரளச்செய்யுமாதலால் உமட்டல் நீர்கசியும் ஜலதோஷம், மண்டைக்கனம், இருமல், மூச்சுத்திணறல் இவற்றைக் குறைக்கும்.

ஜலதோஷம் முற்றி ஆராட்டம் இருக்கும் போது ஜாதிக்காயை அரைத்து நெற்றியில் பற்றிடலாம். நீர் முற்றிக் கோர்த்துக் கண்பார்வை மங்கினால் இதனை உரைத்துக் கண்ணிமைமேல் தடவலாம். வாயில் சிறு துண்டை அடக்கிக் கொள்ளப் பல்வலி நீங்கும்.

அதிக அளவில் இதனை உள்ளுக்குச் சாப்பிட அசதி, அயர்வு, கனவுடன் தூக்கம், சோர்வு மயக்கம் காணும்.

சாலாமிசிரி (கிழங்கு) : இனிப்புள்ளது. உடல் வலிவு புஷ்டி தரும். காம விருப்பத்தைப் பெருக்கும். பொடித்துக் கஞ்சியாக்கிச் சாப்பிடலாம். சிறு துகள்களாக்கிச் சேர்த்து வேகவைத்துக் கல்கண்டு ஏலம் முதலியவை கூட்டிப் பணியாரமாக்கலாம்.

சீதாப்பழம் : குளிர்ச்சி தரும். அக்கினி மந்தம், பித்த மயக்கம் தரக்கூடும்.

சீரகம் (விதை) : அகத்தைச் சீராக்குகின்றது. உட்கொண்ட உணவு செரித்து விட்டால் அகம் மலர்கிறது. செரிப்பைத் தூண்டுவதாலேயே ஜீரகம். உணவிற்கு மணமூட்டும். ருசியையும் பசியையும் ஜீர்ணசக்தியையும் தூண்டும். நற்சீரகம் (சீரகம்) கருஞ்சீரகம், பெருஞ்சீரகம் (சோம்பு) காட்டு ஜீரகம், பளப்பு ஜீரகம் என ஐந்து வகை. கருஞ்சீரகமும் காட்டு சீரகமும் மருந்துச் சரக்கு. பளப்பு சீரகம் வெளிநாட்டுப் பொருள். காரம் மிக்கது. மண நெடியுள்ளது. இதனைச் சிலர் உபயோகிப்பர்.

வறுத்தும் வறுக்காமலும் ஜீரகத்தை உபயோகிப்பர். வெகுட்டல், உமட்டல், வயிற்று உப்புசம், உளைச்சல், வயிற்றுக் கனம் முதலிய ஜீர்ண உபாதைகள் நீங்க உணவு மணப்பொருள்கள் அனைத்திலும் இதனைச் சேர்ப்பர்.

தலைசுற்றுதல், மயக்கம் நீரடைப்பு, பித்த அடைப்பால் ஏற்படும் நோய்கள் இவற்றில் இதனைக் கஷாயமாக்கித் தேன் அல்லது நெய் சேர்த்துச் சாப்பிடுவர். கடுங்குளிருடன் ஜ்வரம் தொடங்கினால் வெற்றிலையில் ஜீரகத்தைச் சுருட்டி வாயிலடக்கி மென்று சாப்பிடக் குளிர் நிற்கும். பசி உணர்ச்சி ஏற்படாதவர் ஜீரகத்தையும் உப்பையும் மென்று சாப்பிடுவர். சிறுநீர் எரிச்சல் உள்ளவர் ஜீரகத்தையும் கற்கண்டையும் சுவைத்துத் தின்பர். பிரஸவித்தவருக்கு ஜீரக கஷாயம். ஜீரகமும் கருஞ்சீரகமும் சேர்த்துக் கஷாயம், கர்ப்பாசயத்தைச் சுருங்க வைப்பதற்கும் தாய்ப்பால் பெருகவும் வயிற்றில் வாயு தங்காமலிருக்கவும். வயிற்றோட்டம் ஏற்படாதிருக்கவும் கொடுப்பர்.

வீக்கம் வலி உள்ள இடத்தில் இதனை அரைத்துப் பத்துப் போடுவர். இதன் கஷாயத்தால் ஒத்தடமிடலாம். தேள் கடியின் கடுப்பு குறைய இதனை அரைத்து ஈரம் காயாமல் பற்று போட்டுக் கொண்டிருக்கலாம். நல்லெண்ணெயில் இதனைப் போட்டுக் காய்ச்சித் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்ய வாந்தியுடன் ஏற்படும் பித்தத் தலைவலி, தலைசுற்றுதல் கண் பார்வை மங்குதல் குறையும். சீரகத்தைக் கருசலாங்கண்ணிச் சாற்றில் ஊரவைத்து உலர்த்தி எடுத்ததைச் சூர்ணம் செய்து சர்க்கரையும் சிறிது இஞ்சித்தூளும் சேர்த்துச் சாப்பிடக் காமலையின் பின் விளைவுகள் நீங்கி ஆரோக்கியம் விரைவில் உண்டாகும்.

சீரகத்தை எலுமிச்சம் பழச்சாறு அல்லது கசப்பு நார்த்தைச்சாறு விட்டு ஊரவைத்து உலர்த்திப் பொடித்துச் சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிட நல்ல பசி உண்டாகும்.

பெருஞ்சீரகம் — சோம்பு (விதை) உண்ட களைப்பு நீங்க, வாயில் நீரூற்று நிற்க, 5,6 சோம்பு விதைகளை மென்று சாப்பிடுவது வழக்கம். தித்திப்பு மிகுந்த உணவிற்குப் பின் கடைசியில் மோர்கலந்த உணவு சாப்பிடாத இடத்தில் இதன் உபயோகம் சிறந்தது. வாசனையுடன் கூடிய கார்ப்பும் இனிப்பும் உள்ள விதை. ஜீரகத்திற்கு ஒப்பானதே. வயிற்றுவலி, வயிற்று உப்புசம். நுரைத்த கபத்துடன் காணும் இருமல் முதலியவற்றில் இது நன்கு உதவும். இதனை வறுத்தும் வறுக்காமலும் உபயோகிக்கலாம். கர்ப்பம் தரித்தவர்களுக்கு 4 — 5 மாதங்களுக்குப் பின் வறுத்த பெருஞ்சீரகத்தை வென்னீரிலிட்டு ஊறவைத்து வடித்துச் சாப்பிட சிறுநீர் தாராளமாகப் பெருகும். உடம்பு லேசாக இருக்கும். அசதி தோன்றாது. வெகுட்டல் உமட்டல் இராது. கரு நன்கு வளரும்.

சுண்டை (காய் வற்றல்) : இரைப்பை, குடல், கல்லீரல், நுரையீரல் முதலியவற்றில் தடித்த கபப்பூச்சு இருந்தால் கோழை இருந்தால் இதனைச் சமைத்துச் சாப்பிட மிக நல்லது. கைப்புள்ளது. வெப்பத்தை அதிகமாக்கும். நெஞ்சில் தங்கிய கபம். குடலில் தங்கிய கிருமி, பூட்டுகளில் தங்கிய வாயு இவை நீங்கும். கைப்பால் சுவையற்றிருந்தாலும் மற்றவற்றின் சுவையை நன்கு உணரச்செய்யும். நன்றாகப் புளித்த மோரில் உப்புடன் இதனை ஊறவைத்து உலர்த்தி வைத்துக் கொண்டு பொரித்துப் பொடியாக, பச்சடி வறுவல் முதலிய வகையில் பலவிதமாக இதனை உபயோகிப்பர். சுண்டைவற்றல், கரு வேப்பிலை, மாங்கொட்டையினுள் பருப்பு, ஓமம், நெல்லிவற்றல், மாதுளை ஓடு, வெந்தயம் இவற்றைச் சம அளவு வறுத்துப் பொரித்து மோரில் கலக்கிச் சாப்பிடுவதும் முதல் பிடி அன்னத்துடன் நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் விட்டுச் சாப்பிடுவதும் குடல் பலவீனத்தில் மிகவும் உதவும்.

சுரை : இனிப்புச் சுரை கறிகாயாகும். பேய்ச்சுரை மருந்தாகும். இனிப்புள்ள காய் சூட்டைத் தணிக்கும். சிறுநீரை அதிகமாக வெளியேற்றும். உடலிற்கு வலிவு தரும். மலத்தை இளக்கும். பசி மந்தமுள்ளவருக்கு ஏற்றதல்ல.

சேம்பு : (கிழங்கு) பத்திய உணவல்ல, மருந்தின் வீர்யத்தைக் கெடுக்கும் என்பர். உடல் தடிப்பு கரப்பான் நீர் அதிகமாக்குதல் வாயுப்பிடிப்பு இவற்றை அதிகப்படுத்தும், இலையையும் தண்டையும் புளி சேர்த்துச் சமைத்துண்ண மூல வேதனை குறையும். புளிசேர்த்துச் சமைப்பதால் கிழங்கின் வாயு அதிகமாக்கும் சக்தி குறையும்.

சௌ சௌ : பங்களூர் கத்திரி என்றொரு பெயருண்டு. பூசணிக் கொட்டையின் குணம் கொண்டது. இது எளிதில் செரித்து விடும். குடற்புண்ணை ஆற்றும். கரப்பான் நீர்போன்று நீர்க்கசிவு மிக்க நிலைகளில் ஏற்றதல்ல.

தக்காளி மணித்தக்காளி : (இலை — விதை) சீமைத்தக்காளியையே நாம் தக்காளி என்கிறோம். நாட்டுத் தக்காளி ஒன்று உண்டு. மணித்தக்காளி மிகச் சிறிய காய். மணித்தக்காளியின் இலையைக் கீரையாகச் சமைத்து உண்பர். வாய்ப்புண்ணுக்கேற்றது. பச்சையாகவே வாயிலிட்டு மென்று குதப்பித்துப்ப வாயினுள் புண்ணும் வெடிப்பும் வேக்காளமும் நீங்கும். கீரையை இளம் தேங்காய்த்துருவல் சேர்த்தும் சுண்டிச் சாப்பிடுவது உண்டு.

காயைப் பச்சையாகவும் உலர்த்தியும் உபயோகிப்பர். உடல் வலியை அகற்றவும். சிறுநீரைப் பெருக்கவும் வியர்வைக் கோளங்களைத் தூண்டி வியர்வையை வெளியிட்டு உடல் பார உணர்வை நீக்கவும் நெஞ்சில் கட்டிய கோழையை அகற்றவும் பச்சைக்காய் பெரிதும் பயன்படும். மலத்தை இளக்கும்.

காயை உலர்த்தி வற்றலாக்கி நெய் அல்லது எண்ணெய்யில் வறுத்து சாப்பிடப் பித்தவாந்தி, வாய் இலேச்சல் (சுவை அறியாதபடி வரும் அன்னத்துவேஷம்) காங்கை, நீங்கும். ஜ்வரம், அஜீர்ணம், பாண்டு, குடற்புண் உள்ளவர் கஞ்சி போன்ற சுவையற்ற பண்டத்தைத் தொடர்ந்து சாப்பிட நேரும்போது இது சுவையைத் தரும். உமட்டல் வாந்தி ஏற்படாது.

காயை அப்படியே வற்றலாக்குவர். உப்பு சேர்த்தும் வற்றலாக்குவது உண்டு. பத்தியத்திற்கெனத் தயிரில் உப்புடன் இதை ஊரவைத்து உலர்த்தி எண்ணெய் அல்லது நெய்யில் பொரித்து வைத்துக் கொள்வர். விதையை அதிக அளவில் சாப்பிட நீர்பேதி ஆகும். தலைசுற்றும். இலையில் இந்தக் கெட்ட

குணம் கிடையாது.

காகமாசீதைலம் - மணத்தக்காளி கீரைச்சாறு 1 லிட்டர், சிற்றாமணக்கு எண்ணெய் 1 லிட்டர் கல்கத்திற்காக — வால் மிளகு, ஏலரிசி, கடுக்காய், ஜீரகம், வெங்காயம் இவை வகைக்கு 30 கிராம். சர்க்கரை 250 கிராம். கல்க சாமான்கள் ஐந்தையும் தூளாக்கி ஜலம் விட்டு அரைத்து எண்ணெய் சாறு முதலியவற்றுடன் குழப்பி அடுப்பிலேற்றிக் காயவைத்து ஜலம் சுண்டி எண்ணெய் தனித்துத் தெளிந்து வந்ததும் இறக்கி வடிகட்டிச் சர்க்கரையைத் தூளாக்கி அதில் கலந்து கொள்ளவும். இதில் இரவில் 1/2 1 ஸ்பூன் சாப்பிட்டு வர காங்கை குறையும். கதகதப்பு, அடிக்கடி சளி, ஜீர்ணக்குறைவு, அசதி, சிடுசிடுப்பு எண்ணெய் தேய்த்தால் ஜ்வரம் வருவது, ரோகத்தடுப்பு சக்திக் குறைவு, நல்ல தூக்கமின்மை மற்றும் வளர்ச்சியின்மை உள்ள குழந்தைகளுக்கு இரவெண்ணையாகக் கொடுப்பது மிக நல்லது. **(காகமாசி — மணித்தக்காளி)** . சொரி சிரங்குள்ளவர் இதனைப் பேதிக்குச் சாப்பிடலாம். சிறுவர். பெரியவர் 25 — 50 மி.லி

இலையைச் சாறுகப் பிழிந்தும் உப்புப் போடாத வற்றலே வென்னீரில் ஊரவைத்தும் சாப்பிட கல்லீரல் மண்ணீரல் கெட்டு வரும் வீக்கம். சிறுநீர்த்தடை, மார்பு வலி, கீழ்வாயு முதலியவை குணமாகும். சிறுநீர் அதிகமாகப் பிரியும். வீக்கம் குறையும். வாயுத்தடை நீங்கும். கெட்டியான சளியுடன் கூடிய இருமல் இழுப்பு நிலேயில் இதன் வற்றலேத் தூளாக்கி 1/2 — 1 ஸ்பூன் அளவு தேனில் சாப்பிட நல்லது.

கீல்வாயு, அண்ட வீக்கம், கல்லீரல்வீக்கம் முதலியவற்றில் இலேயையும் காயையும் அரைத்து வீக்கம் வேதனை உள்ள இடங்களில் பத்துப் போடலாம்.

தமரத்தம் பழம் : காயை ஊறுகாய் செய்வர். பழம் புளிப்புள்ளது. மலமிளக்கி, சுவை தரும். இரத்த மூலத்தைப் போக்கும். சர்க்கரை சேர்த்து சிரப்பு செய்து சாப்பிடலாம். வாந்தி குரல் கம்மல், தலேவலி, பிரமை நீங்கும். உடற்சூட்டையும் உள்ளெரிவையும் தணிக்கும்.

திராக்ஷைப்பழம்: பசுவின் பால்மடிக் காம்புபோன்று நீண்ட பழம் விதையுள்ளது. அங்கூர் என்பர். சிறிதாக விதையின்றி இருப்பது கிஸ்மிஸ். புளிப்பும் தித்திப்பும் கொண்டதாக இரு

வகை உண்டு. கருஞ்சிவப்பு, சிகப்பு, வெளிர்பச்சை நிறங்களில் காணும். இவற்றில் புளிக்காதவையும் காய்ந்த பழங்களும் எல்லோருக்கும் ஏற்றவை. புளிப்பவையும் காயாததும் தலைச்சளி — மார்ச்சளி பிடிப்பவர்க்கு ஏற்றதல்ல. புளிக்காத காய்ந்த பழங்கள். உணவிற்கு முன் பின்னும் உணவுடனும் சாப்பிட ஏற்றவை. கோழை சளி பிடிக்கவிடாது. சளி இறுகியுள்ள வரட்டு இருமல்களில் சளியை இளக்கி வெளிக்கொணரும். மலத்தை இளக்கி வெளிக்கொணரும். கல்லீரல் — ஜீர்ண உறுப்புகள் இதயத்திற்கு வலிவைத்தரும். காங்கையைத் தணிக்கும். நோயால் நலிந்தவர். களைத்தவர், உடல் வற்றியவர். ரத்தக் குறைவுள்ளவர். குடலில் அழற்சியுள்ளவர்க்கு இது ஏற்றது.

காய்ந்த திராக்ஷையை நெய்யில் பொரித்துச் சாப்பிடப் பசி அடங்கும். பட்டினியால் ஏற்படும் வயிற்றுக் கொதிப்பு அடங்கும். கபம் இறுகி வரண்டு வரும் இருமல் குணமாகும். பன்னீரில் ஊறவத்துப் பிழிந்து வடிகட்டிச் சாப்பிடப் பலவீனத்தால் ஏற்படும் இதயப்படபடப்பு, அதிக இதயத்துடிப்பு அடங்கும்.

காய்ந்த திராக்ஷையை 15 — 30 கிராம் சுத்தமான ஜலத்தில் கசக்கிப் பிழிந்தெடுத்த திரவத்துடன் பசுவின் பால் சேர்த்துச் சாப்பிட நீரிழிவு, கல்லடைப்பு, அண்ட வீக்கம் முதலிய சிறுநீர் — ஜனன உறுப்புகள் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் விலகும்.

தேள் கடித்த இடம், கீல்வாயு, கடும் வலியுள்ள கட்டி இவற்றில் பச்சை திராக்ஷையை அரைத்துப் பூச வேதனை குறையும்.

துத்தி இலை : இதனைப் பருப்புடன் சேர்த்து வதக்கிச் சாப்பிட மூலவாயு தணியும். மலத்தை இளக்கி உட்புண்ணை ஆற்றிச் சிறுநீரைப் பெருக்கி வெளியேற்றுவதால் குடலிறுதிப் பக்தியிலுள்ள அழுத்தம் வலி குறையும். பலம் தரும்.

தூதுளை : (இலை, பூ) இலையைக் கூட்டு, பச்சடி, துவையல் எனப் பலவகைகளில் உணவில் சேர்க்கலாம். உணவிற்குச் சுவை தரும். உடற்சூட்டைப் பாதுகாக்கும். கோழையை அகற்றும். பலம் தரும். நெஞ்சுச் சளி, இருமல், நீர்க்கோர்வை, உடல்வலி, புளியேப்பம், முதலிவற்றில் இலையை நெய்விட்டு வதக்கிச் சாப்பிடலாம். தூதுளம்பூவைப் பசுவின் பாலுடன் சேர்த்துக்

காய்ச்சிக் கல்கண்டு சேர்த்துச் சாப்பிட மார்பிலும் தலையிலும் உள்ள கபம் இளகி வெளியாகும். பலம் தரும்.

தேங்காய் : மிக இளங்காய் (இளநீர்) இளங்காய், முற்றியகாய், நீர் வற்றியகாய் என நான்கு நிலைகளிலும் இது பயன்படுகிறது. இனிப்பும் குளிர்ச்சியும் உள்ளது. முற்றியும் எண்ணெய் வித்தாகிறது. இளநீர் பானமாகப் பருகவும், காய் உணவுப்பொருளில் மிக முக்கியமானதாகவும் மங்களப் பொருளாகவும் மதிப்புப் பொருளாகவும் பயன்படுகிறது.

இளநீர் : கொப்பரை பிடிக்காத வழுக்கையாக உள்ள நிலையில் காயின் வழுக்கையும் இளநீரும் கோடைக்கேற்றது. காமலை, பித்தக்குடல் அழற்சியுடன் ஏற்படும் கடுப்பு பேதி, சிறுநீரக நோய்கள் இவற்றில் மிகவும் உதவும் பானம். நாவரட்சி — காங்கையைக் குறைக்கும். சிறுநீர்ப் பாதையில் உள்ள அழற்சியைக் குறைத்துச் சிறுநீரைக் கலங்கலும் சூடுமின்றி நிறைய வெளியேற்றும். உணவிற்குப் பின் ஏற்க நல்லது. வெறும் வயிற்றில், பசி முற்றிய நிலையில் இதனைப் பருக வயிற்றில் கனம், மந்தம், தலைசுற்றுதல் ஏற்படலாம். வழுக்கை முற்றியதன் இளநீரும் பருக ஏற்றதல்ல. முற்றிய தேங்காயின் இளநீர் கெடுதல் தரும். ஜீர்ணமாகத் தாமதமாகும்.

கொப்பரை பிடித்து அதிகம் முற்றாத தேங்காய் காய்கறிகளுடன் துணை சேர்கிறது. புஷ்டி பலம் தரும். வாய் — வயிற்றுப்புண்ணை ஆற்றும். இதன் பாலை வாயிலிட்டுக் கொப்புளிக்கத் தொண்டை, மேலண்ணம், நாக்கு, கன்னத்துச்சதை இவற்றில் ஏற்படுகிற அழற்சி குறையும். ஜீர்ணிக்கத் தாமதமாகும். பசி மந்தமுள்ளவர்க்கு நல்லதல்ல. இந்தப் பாலுடன் கசகசா சேர்த்து அரைத்துப் பாயஸம் செய்து சாப்பிடலாம். புஷ்டி வீர்யம் தரும்.

நன்கு முற்றிய தேங்காய், சிறந்த பலகாரி, பூர்ண உணவு. எளிதில் செரிக்காது. புளி உப்பு மிளகு முதலியவற்றின் துணை நன்கு அமைந்தால் செரிக்கும். அதிகம் முற்றியதைச் சாப்பிட எண்ணெய் பிசிபிசுப்பை நாக்கில் உணரலாம். நாக்கில் அழட்டல் தலை சுற்றுதல், வயிற்றுப் பிரட்டல், அஜீர்ண பேதி, வாந்தி எனத் தொடர்ந்து தொந்தரவு தரக்கூடும்.

இதன் பாலிலிருந்து காய்ச்சி எடுத்த எண்ணெய் தோலுக்கு நன்கு பதமாக இருக்கும். அரிப்பு, எரிச்சல், வரட்சி நீங்கும்.

நெருப்புச்சுட்ட புண்ணிற்குப் பூச மிகவும் ஏற்றது. கேசம் நன்ருக வளரும். முற்றிய கொப்பரையை உலர்த்திச் செக்கிலாட்டி எடுத்த எண்ணெய் சிறந்த உணவுப் பொருள். இது சிலருக்கு ஜீர்ணமாகாமல் உமட்டல், நாக்கில் சுழட்டல், தலைசுற்றுதல் முதலியதைத் தரலாம். சுட்டப்புண் ஆறவும், அரிப்புமிக்க தோல் நோய்களில் மென்மை தந்து அரிப்பு உணர்ச்சி குறையவும், தோலின் மென்மை, நிறப்பொலிவு, ஏற்படுத்தவும் நல்லது.

தேங்காயுடன் சர்க்கரை அல்லது வெல்லம் சேர்த்துச் சாப்பிட எளிதில் ஜீர்ணமாகும். கொழுக்கட்டை, பர்பி, பாயஸம் போன்ற பக்ஷணவகை புஷ்டி தருபவை. ருசிகரமானவை. எளிதில் ஜீர்ணமாகாதவை.

பசி மிக்க நிலையிலும் உபவாஸமிருந்த பிறகும் தனித்தும் தேங்காயை உண்பது நல்லதல்ல. வயிற்றில் செருகிக் கொண்டு பேதி வாந்தி வயிற்று வலி ஏற்படுத்தும். இதற்கு முறிவு — தேங்காயைச் சுட்டுக் கரியாக்கித் தேனில் இட்டுச் சாப்பிடுவதே.

தேங்காய்ப்பாலைத் தலைக்கு ஸ்நானம் செய்வர். குளிர்ச்சி, கேச வளர்ச்சி, நெய்ப்பு தரும்.

நார்த்தை : நார்த்தை என்றவுடனே நம் மனத்தில் தோன்றுவது முதலில் ஊறுகாய்க்காகப் பயன்படும் புளிப்புள்ள காய்தான். கமலா ஆரஞ்சும் சாத்துக்குடி ஆரஞ்சும் தோன்ருது. ஆரஞ்சு என்ற சொல் தமிழாகிவிட்டது. நார்த்தையில் பதினாறு வகைகள் உண்டு. புளிப்பு தித்திப்பு கசப்பு என்ற சுவை மாறுபட்டாலும், தடித்த தோல், மெல்லிய தோல் என்று வெளியமைப்பு மாறுபட்டாலும் விதை இல்லாதது விதை உள்ளது என்று வகையிலும் சுளைகளின் அமைப்பாலும் இத்தனை மாறுபாடுகள் காண்கின்றன. பொதுவாக புளிப்பினம் இனிப்பினம் என இரண்டு பிரிவில் இவைகளை அடக்கலாம் அதிலும் இனிப்பினம் கூட பழுக்காத காய் நிலையில் புளிப்பாகத்தான் இருக்கும். நன்கு பழுத்த பிறகும் குளிர் காலத்திலும் மழை காலத்திலும் சில புளித்துக் கொண்டுதான் இருக்கும். இனிப்புடன் கலந்த புளிப்பு, கசப்புடன் கலந்த புளிப்பு, தனிப்புளிப்பு என மூன்ருகவும் பிரிக்கலாம். இனிப்புடன் கலந்த புளிப்புப் பழத்தையும் கால மாறுபாட்டால் புளிப்புத் தூக்கலாக உள்ளதையும் புளிப்பின் கடுமையைக்

குறைத்து இனிப்பைக் கூட்டச் சிறிது நேரம் வென்னீரிலோ நீராவி படவோ வைத்திருப்பது வழக்கம்.

புளிப்பானதையும் கசப்புடனுள்ள புளிப்புப் பழத்தையும் ஊறுகாயாகத் தயாரிப்பர். அதன் சாற்றுடன் சாதத்தைக் கலந்து பிசைந்து சித்திரான்னமாக்குவது உண்டு. இவ்வகையில் ஜாதி நார்த்தை, கிச்சிலி நார்த்தை, துறிஞ்சி, கிடாரங்காய், கொளிஞ்சிக்காய், பயன்படுகின்றன. இவைகளின் தனிப் புளிப்பும், கசப்பும் கலந்த புளிப்பும் மேல் வயிற்றில் உள்ள ஜீர்ண கோசத்தையும் நாவிலுள்ள ருசி கோளங்களையும் சுறுசுறுப்படையச் செய்து சீக்கிரம் உணவை ஜீர்ணிக்க உதவுகின்றன. கல்லீரலும் சுறுசுறுப்படைந்து ஜீர்ணத்தைத் தொடர்ந்து சத்து உடலில் சேரும் அளவு பணியாற்றுகிறது.

புளிப்புள்ள நார்த்தை ஊறுகாயாக உபயோகிக்கும் போது ஒரு தனிப்பட்ட குணத்தைக் காட்டுகிறது. தான் ஒரு சட்டத்திற்கும் கட்டுப்படாமல் பிறரைச் சட்டத்திற்குக் கட்டுப்பட உபதேசிக்கும் தற்கால அரசியல் வாதியைப் போலவே இந்த நார்த்தையும். இதனுடன் உட்கொண்ட உணவு சீக்கிரம் ஜீர்ணமாகிவிடும். ஆனால் இது ஜீர்ணமாக (மேல் வயிற்றைவிட்டுக் கீழிறங்க) வெகு நேரமாகும். சாப்பிட்டு வெகு நேரமாகி மேல்வயிறு லேசான உணர்ச்சி வந்தபிறகும். இந்த ஊறுகாய் மணமுள்ள ஏப்பம் வந்து கொண்டிருக்கும். இதன் அதிக ப்ரசங்கித்தனத்தை நமக்குக் காட்டிக் கொண்டிருக்கும்.

ஆரஞ்சும் பம்பிளிமாஸும் இனிப்பு மிக்கவை ; பழ உணவாக ஏற்கத் தக்கவை. ஆரஞ்சிலும் இரு வகை உண்டு. கமலாவும் சாத்துக்குடியும் இன்று நம்மிடையே ப்ரசித்தமானவை. சாத்துக் குடியை விட கமலா நார்த்தை நல்ல மணமும் இனிப்பும் அதிகம் உள்ளது. ஆனால் சாத்துக் குடியைவிட குளிர்ச்சி அதிகம் தரக்கூடியது. ஆகவே சிலருக்கு சில உடல் நிலைகளில் ஒத்துக் கொள்வதில்லை. சாத்துக் குடியில் அத்தனை சீதளம் கிடையாது. அதிக அளவில் எல்லா நிலைகளிலும் எல்லாருக்கும் ஒத்துக் கொள்ளக்கூடியது.

குணச்சித்திரத்திலும் இவ்விரு வகைகளின் அமைப்பிலும் ஒரு தனித் தன்மையைக் காணலாம். கமலாப்பழம் பற்றற்ற ஞானியைப் போன்றது. தோலுடன் ஒட்டாது. சுளைகளும் உரித்தவுடன் தானே கட்டவிழ்ந்து நிற்கும். சாத்துக்குடிப் பழம்

இதற்கு நேர் மாறுபட்டது. நன்கு இணைந்துள்ள தோலும் பிணைக்கப்பட்ட சுளைகளும் அதன் தனி அமைப்பு. இவ்விரு வகையும் நன்கு பழுத்த பிறகே நல்ல இனிப்பான நிலையில் சாப்பிடத் தக்கவை. அதே மாதிரி மெத்தென்ற தடித்த தோலினுள் பாதுகாக்கப்பட்ட மனங்கவரும் வண்ணத்தில் விளங்கும் பம்பிளிமாசின் சுளைகளும் நல்ல உணவே. இதில் இனிப்புக் குறைவான நிலையில் நேரிடையாகச் சர்க்கரை சேர்த்தே சாப்பிடுவது நல்லது.

உணவிற்கு உணவாகவும் மருந்திற்கு மருந்தாகவும் சாத்துக் குடியும் கமலாவும் உதவக்கூடிய முக்கியமான சில நிலைகள் உண்டு. கடும் நோய்வாய்ப்பட்டு நோயின் உக்கிரம் தணிந்த பிறகு உடலில் தளர்ச்சியும் களைப்பும் நீங்க இவை நன்கு பயன்படுகின்றன. நாக்குத் தடித்தோ மறத்தோ சுவை உணர முடியாதபடி இருத்தல், அதனால் சுவை உணராதபடி மனமுவந்து உணவேற்க முடியாத நிலையில் ஏற்படும் உமட்டல், அருசி, அன்னத்வேஷம் இவைகளை இது மாற்றி விடுகிறது. உணவு உட்கொண்டதும் மேல் வயிறு இரைப்பை உள்ள இடம் கனத்து அசதி, உணவு சரிவர செரியாமல் உடல் பலவீனப்படுவது இவைகளைத் தடுக்கிறது. உணவு ஜீர்ணமாகும் நிலையில் ஜீர்ணத் திரவக் கலவை சீர் கெடுவதால் ஏற்படும் வயிற்று உப்புசத்தையும் அஜீர்ணமாக இளகலாகவோ குழம்பலாகவோ மலம் வெளியாவதையும் தடுக்கின்றது. முக்கியமாக இரைப்பை குடல் கல்லீரல் மண்ணீரல் நாக்கு இவைகளைச் சுறுசுறுப்படையச் செய்து சுத்தமாக்குவதில் இது பெரிதும உதவுகின்றது. மேல் வயிறு கனம் குறைவதால் ஹிருதயத்தில் அழுத்தம் குறைந்து ஹிருதயம் சீராக வேலைசெய்ய முடிகிறது. உட்காங்கை, கண்ணெரிவு, நாவரட்சி, தலைசுற்றுதல் முதலிய நிலைகளில் நல்ல மருந்தாகவும் உணவாகவும் உதவுகிறது.

வயிற்றில் வேக்காளத்துடன் இரைப்பையிலும் குடலிலும் புளிப்பு மிகுந்துள்ள நிலையிலும் பித்தத்தால் வயிற்றுப் போக்கு ஏற்படும் போதும் அஜீர்ணத்தால் ஏற்படும் ஜ்வரம் குளிர் ஜ்வரம் இவைகளின் ஆரம்ப நிலையிலும், நீர்த்திருக்கும் சளியுடன் கூடிய இருமல் மூச்சுத்திணறல் உள்ள நிலையிலும் இவை ஒத்துக் கொள்வதில்லை.

பொதுவாகக் காலையிலும் வெறும் வயிற்றிலும் உண்பது அவ்வளவு நல்லதல்ல. உணவிற்குப் பிறகும் வெயில் உள்ள வேளைகளிலும் மிகவும் ஏற்றது. புளிப்பை அறவே நீக்கத்தக்க நிலைகளில் இவையும் தவிர்க்க வேண்டியவையே. அதிக அளவில் சாப்பிடுவதும் உசிதமல்ல.

துறிஞ்சிப்பழம் கர்ப்பிணிகளின் காலை உமட்டல் வாந்தி தலைசுற்றுதல் அசதி முதலியவைகளைக் குறைப்பதில் நிகரற்றது. இதன் சாறும் சர்க்கரையும் (இஞ்சியும் சிலர் சேர்ப்பர்) சேர்த்துப் பானகமாக்கி 1— 2 ஸ்பூன் தினம் 5 —6 வேளை சாப்பிடலாம். மாதீபலரஸாயனம் என்று ப்ரஸித்தமான பானகம் இந்தப் பழத்தாலானதே.

கசப்பு நார்த்தை, புளிப்பு நார்த்தை, துறிஞ்சி, கமலா இவைகளின் தோலும் நல்ல ஜீர்ணகாரி. பழத்தோலைக் கஷாயமிட்டு வாந்தி அஜீர்ணம் மந்தம் இவைகளில் கொடுப்பதுண்டு.

ஜாதிநார்த்தை இலை, புளிப்பு நார்த்தை இலை இவைகளில் ஒன்றை சுத்தமாக எடுத்து உப்பு சேர்த்து இடித்து வைத்துக் கொண்டு ஊறுகாயாகத் தொட்டுக் கொள்வதுண்டு. இதை வேப்பிலைக்கட்டி என்பர். வேப்பிலைக்கும் இதற்கும் சம்பந்தமில்லை. வயிற்றில் கீரிப்பூச்சி கிருமி உள்ளவர்களுக்கு வேப்பிலை கொழுந்து சாப்பிடக் கொடுப்பது வழக்கம். அதன் துவர்ப்பும் கசப்பும் வெகுட்டலைத் தருமானதால் அதைக் குறைக்க நார்த்தை இலையும் சேர்த்து இடித்துக் கொடுப்பது வழக்கம். அதனால் வேப்பிலைக்கட்டி எனத் தனி நார்த்தை இலைப் பொடிக்கும் பெயர் அமைந்துவிட்டதெனலாம்.

நாவல்பழம் : சிறுநீரைப் பெருக்கும். பசியைக் குறைக்கும். உடலில் வலிவைத்தரும். சிறிதளவே உணவிற்குப்பின் ஏற்கலாம். இதனைச் சாப்பிட்டு வேதனை உண்டானால் நெல்லிமுள்ளி அல்லது நெல்லிக்காயை மென்று தின்னலாம். அதிக அளவில் சிறுநீர் வெளியாகும். நீரிழிவு நோயில் இது நல்லது. இதன் கொட்டையைத் தூள் செய்து 1/2 — 1 கிராம் அளவு சாப்பிட நீரிழிவில் நல்லது.

நூல்கோல் : இனிய சுவை உள்ள கிழங்கும் காயுமானது. குணத்தில் பூசணி போன்றதே. வயிற்றில் வாயுவை அதிகம் தங்கச் செய்யும்.

நெல்லிக்காய் : இதனைத் தாய் எனப் போற்றுவர். இதன் பெயர் தாத்ரீ. உணவூட்டி வளர்க்கும் தாய். வயது முதிராதபடி இளமையைக் காப்பதால் வயஸ் — ஸ்தா என்பர். மழை நாட்களில் பூத்துப் பனி நாட்களில் பழம் தரும். அரிநெல்லியும் கருநெல்லியும் இதன் மற்றவகை. கரு நெல்லி நல்ல ரஸாயனப் பொருள். மிக அரிது. பச்சை நெல்லிக்காய் புளிப்பு தூக்கலாகவும். இனிப்பு கசப்பு துவர்ப்பு உரைப்பு சற்றுத் தாழ்ந்தும் உள்ளது. எளிதில் ஜீர்ணமாகக்கூடியது. குளிர்ச்சி வறட்சி தரக்கூடியது. காய்ந்ததில் புளிப்பும் துவர்ப்பும் தூக்கி நிற்கும்.

கிணறுகளில் நெல்லிக் கட்டையைக் கீழே கட்டிடத்திற்கு ஆதாரமாக வைப்பர். கிணற்றுநீர் இனித்திருக்கவே இந்த அமைப்பு. நீரின் கெடுதியைப் போக்கும். நெல்லிக்காயைச் சுவைத்தபின் நீர்பருக இனிக்காத நீரும் இனிக்கும். ஆனால் நெல்லிக்காயைத் தின்று உடன் நீர் பருகப் பலருக்கும் தொண்டைக்கட்டு வாய் வேக்காளம் ஏற்படும். துவர்ப்பின் சுருக்கும் குணமும் நீரும் குளிர்ச்சியும் உடன் ஏற்படுத்தும் விளைவு இது. விடமின் — ஸி நிறைய உள்ளதென்றாலும் தோலின் நிறத்தை நன்கு பாதுகாக்க வல்லதென்பது இதன் தனிச்சிறப்பு.

ஆரோக்கியத்தை விரும்புபவன் காய்ந்ததோ பச்சையோ இரு நெல்லிக் காய்களைத் தொடர்ந்து சாப்பிட ஆரோக்கியம் நிலைக்கும். இதன் குளிர்ச்சி காரணமாக உபவாசத்திற்குப் பின் ஏற்கப்படுபவற்றுள் சிறந்தது. இரவில் இதை ஏற்பதில்லை.

துவையல், ஊறுகாய், பச்சடி, முரப்பா, தேன் ஊறல் எனப் பல வகைகளில இது பயன்படுகிறது. பச்சைக்கனி ஆண்டில் 2—3 மாதங்களில் மட்டும் கிடைக்கும். மற்ற பருவங்களில் இதனை உலர்த்தி வைத்துக் கொள்ளலாம். புளிக்குப்பதில் இதனை ஊறவைத்துக் கசக்கிய நீரில் ரஸம் வைப்பர். வற்றலாக்க அப்படியே காய வைப்பதைவிடச் சிறிது வென்னீரில் போட்டு பசுமை மறைந்து வெண்ணிறமடைந்து சிறிது வெந்ததும் இறக்கி விதைநீக்கி உலர்த்திக் கொள்வது மிகவும் ஏற்றது. இதனைப் பால்முள்ளி என்பர்.

ருசி தரும். மலத்தை இறுக விடாது. குடலிலும் மற்ற குழாய்களிலும் ஏற்படும் அடைப்பை நீக்கும்.

சுவாஸகோசத்திற்கு வலிவுதந்து இருமல் சளி வராமல் பாதுகாக்கும். இதயத்திற்குப் பலம் தந்து தலை சுற்றுதல் களைப்பு ஏற்படாமல் பாதுகாக்கும். மூளைக்குப் பலம் தந்து ஞாபக சக்தியையும் கடும் உழைப்பிலும் அயராதிருப்பதையும் தரும். மென்மையான குரல், தோலின் மென்மை, தெளிந்த முகம் இவை இதன் தொடர்ந்த உபயோகத்தால் கிடைப்பவை. இரும்புச்சத்தும் சுண்ணாம்புச் சத்தும் உடலில் சேர இது உதவும். சியவனபிராசம், ஆமலகரஸாயனம் முதலியவை நெல்லிக்கனியாலான சிறந்த ரஸாயன மருந்துகள்.

தலைக்குப்பத்தாக : நீர்க்கோர்வையும் சளியும் இல்லாதபோது வரட்சியாலும் சூட்டாலும் ஏற்படும் கடும் தலைவலிக்கு இதனை அரைத்துப் பத்திடலாம். கொதிப்படங்கித் தூக்கம் வரும். அதிக புத்தி வேலை உள்ளவர். தூக்கம் வராதிருப்பவர் தலையில் க்ஷீரபலா தைலத்தைத் தடவிக் கொண்டு அதன்மேல் நெல்லிமுள்ளிப் பற்றைப் போட்டுச் சிறிது நேரம் சென்று இளஞ்சூடான வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்வர். குழப்பம், களைப்பு, கலக்கமின்றி புத்தி தெளிந்திருக்கும். அயர்ந்த தூக்கம் வரும். சளி — நீர்க்கோர்வை உள்ளபோது இதனைப் பற்றுப் போடுவது நல்லதல்ல.

தேன் நெல்லிக்காய் : நல்ல முற்றிய நெல்லிக்காய்களைத் தேனில் அல்லது சர்க்கரைப் பாகில் ஊறவைத்து வெயிலில் வைத்தெடுத்து வந்து நன்கு ஊறியதும் விதைகளை ஈரம்படாமல் அகற்றி மறுபடியும் அந்த தேன் அல்லது சர்க்கரைப் பாகிலேயே போட்டு நாட்பட வைத்திருக்கலாம். அடிக்கடி வெயிலிலிட்டு வரலாம். நல்ல பசி பலம், புஷ்டி, மனத்தெளிவு சுறுசுறுப்பு தரும் துணை உணவாகும். உணவுடனும் தனித்தும் இதனைச் சாப்பிடலாம். 1—2 நெல்லிக்காய் சாப்பிட்டால் போதும்.

நெல்லிக்காயைச் சாறுபிழிந்து சர்க்கரையோ கற்கண்டோ சேர்த்து பாகாக்கி மைசூர்பாகு போல் வில்லை வெட்டி வைத்திருக்கலாம். படபடப்பு, தலையிலும் மார்பிலும் வலியுடன் கொதிப்பு, பலக்குறைவு இவைகளுக்கேற்றது.

நெல்லிமுள்ளியை 200 கிராம் எடுத்து அதன்மேல் தினம் பச்சை நெல்லிக்காய் சாறு பிழிந்து ஊறவைத்து காய வைக்கவும் 16 அல்லது 32 நாட்கள் இவ்விதம் தொடர்ந்து செய்யக் கரும் நிறம் பெறும். இதனை உலர்த்திச் சம அளவு சர்க்கரை சேர்த்துத் தூள்

செய்து காலை மாலை 1/2 ஸ்பூன் சாப்பிட்டு வர குடல் வலிவு பெறும். டானிக்குகள் நிறையச் சாப்பிட்டும் உடலில் ஒட்டாதிருப்பவர்களுக்கு இது உதவும். எந்த டானிக்கும் நல்ல குணம் தரும். டானிக்கே தேவையின்றி உணவுச்சத்து உடலில் ஒட்டச் செய்யும். மூளை வேலை உள்ளவர். அதிக உழைப்பால் களைத்தவர். தூக்கமில்லாதவர். வயதானவர் இவர்க்கு ஏற்றது.

பண்ணிமோந்தான் — சிங்காடா : இதன் காயினுட்பருப்பு — வடநாட்டில் மிகவும் ப்ரஸித்தமானது. குளிர்ச்சி தரக்கூடியது. புஷ்டி, வலிவு தரும். நாவரட்சியைக் குறைக்கும். முற்றிய விதைப் பருப்பை வறுத்து இடித்து மாவாக்கிச் சாப்பிடுவது உண்டு. ஜீர்ணமில்லாமல் பேதியாவது நிற்கும்.

பப்பாளிப்பழம : இனிய பழம், மலமிளக்கி, வலிவூட்டி, சிறுநீரை அதிகம் வெளியாக்கும். மூலத்தில் நல்லது. இதனை உலர்த்திச் சாப்பிட ஈரல்குலை வீக்கம் தணியம். பிஞ்சுக் காயைக் கீரிவிடப் பால் வடியும். தொண்டைப்புண், நாக்குப்புண் இவைகளில் தடவலாம். புண் ஆறும். உள்ளுக்குச் சாப்பிடப் புழுக்கள் வெளியாகும். வியர்வைக் குருவில் தடவ அது தணியும். காயைத் தோலைச் சீவி நீக்கிச் சமைத்து உண்பதுண்டு. தாய்ப்பாலைப் பெருக்கும். மாதவிடாய் தாமதத்தைப் போக்கும். கர்ப்பிணிக்கு ஏற்றதல்ல.

பலா — காய் — பழம் — கொட்டை : மா, பலா, வாழை என மூன்றும் முக்கனி. பல இனங்கள் உண்டு. சிறுகாய் பலாமுசு எனப்படும். பலாமுசு எளிதில் ஜீர்ணமாகாது. காய்கறியாகச் சமைத்து உண்பர். எரிச்சல் அடங்கும். ஆண்மை வளரும். வயிற்றுவலி ஏற்படும். பழம் மிகச் சிறந்த உணவு. நெய் — தேனுடன் சாப்பிட எளிதில் செரிக்கும். மாந்தப்பண்டம் என ஜீர்ணசக்தி இல்லாதவர் இதனைத் தவிர்ப்பர். உணவுடன் சேர்த்து உண்டாலும், அளவுடன் வேளையில் ஜீர்ணசக்தி அறிந்து உண்டாலும் நல்ல புஷ்டி தரும் உணவு. நெய்ப்பு, குளிர்ச்சி, வீர்யக்கட்டு தரக்கூடியது. கக்குவானில் இருமலைக் குறைக்கத் தேனில் துவைத்துக் கொடுப்பர். பலாப்பழம் தின்பதால்ஏற்படும் அஜீர்ணத்திற்குப் பலாக்கொட்டையே மருந்து. கொட்டையை வறுத்துப் பொடித்து உப்பு ஓமம் சேர்த்துச் சாப்பிட பலாப்பழ அஜீர்ணம் விலகும்.

பலாக்கொட்டையை வறுத்தோ சுட்டோ தின்னலாம். வயிற்றில் விரைப்பு — கடுமையான வலி. விலாப்புறங்களில் பள்ளத்துடன் ஏற்படும் இழுப்பு முதலியவை ஏற்படக்கூடும். மிகக் குறைந்த அளவில் உணவுடன் கூட்டிச் சாப்பிடலாம்.

பறங்கிக்காய் : இனிப்பும் குளிர்ச்சியும் உள்ளது. அழற்சி, பித்தப்பெருக்கு, இவற்றைத் தடுக்கும். குழிப்பறங்கி பசியைக் குறைக்கும். உடல்வலி, கடுப்பு அதிகமாக்கும். மற்ற பறங்கி வகை அத்தனை வாயுப்பண்டமல்ல. பறங்கியின் பிஞ்சு (பறங்கிகக்கொட்டை) மிக இனியது. பத்திய உணவு. ரத்தக் கோழை, காரினால் ரத்தம் வருவதைத் தடுக்கும். பழச்சதையை உலர்த்தி லேகியம் செய்வர். கோடை வெப்பத்தைத் தணிக்கவல்லது. சில விஷங்களுக்கு பழுத்த காயின் காம்பை உலர்த்தி ஜலத்தில் கரைத்துக் கொடுப்பர். விதையை வறுத்துச் சர்க்கரை கலந்து சாப்பிட்டு மறுநாள் சிற்றாமணக்கெண்ணெய் சாப்பிடத் தட்டைப் புழுக்கள் மலத்துடன் வெளியாகும். 4 — 8 விதையைக் கஷாயமிட்டுச் சாப்பிட சிறுநீரக அழற்சி தணியும்.

பனை — (நுங்கு — கற்கண்டு — வெல்லம் —கிழங்கு) : நுங்கின் உள்ளே உள்ள ஜலம் வியர்வைக் குருவையும் தோல் வரண்டு அரிப்பதையும் போக்கும். தோலுடன் இளம் நுங்கைச் சாப்பிட வயிற்றுக் கடுப்பு நீங்கும். உணவிற்குப் பின் ஏற்ச நல்லது. நல்ல பசியுள்ளபோது சாப்பிட வயிற்றுவலி கடுப்பு தலைசுற்றுதல், ஏற்படலாம். அதிக அளவில் தொடர்ந்து சாப்பிட கரப்பான் சொரி, சிரங்கு மலக்கட்டு ஏற்படலாம்.

பனங்கற்கண்டு : பத்திய உணவு, உடற்சூடு, நீர்சுருக்கு, வைசூரி வகைகளின் வெப்பம், கடும் ஜ்வரத்தின் வெப்பம், நீரில் கெடுதலால் ஏற்படும் ஜ்வரம் இவற்றில் நல்லது.

பனைவெல்லம் : ருசி பசி புஷ்டி தரும். எல்லா நோய் நிலைகளுக்கும் ஏற்றது.

பனங்கிழங்கை உலர்த்தி இடித்து மாவாக்கித் தேங்காய்ப்பால் உப்பு முதலியவை சேர்த்துப் பிட்டவியலாக்கியும் மற்ற பலகாரங்களாக்கியும் சாப்பிட உடல் வலிவுபெறும்.

பன்னீர்ப்பூ, ரோஜாப்பூ : — மணம் தரும் பொருளாகப் பட்சணங்களில் சேர்ப்பர். துவர்ப்புள்ளமையால் —

இதயத்திற்கும் கல்லீரலுக்கும் ரத்தக் குழாய்களுக்கும் வலிவு தரும். வயிற்றில் வாயு சேரவிடாது. குளிர்ச்சியும் மன அமைதியும் சந்தோஷமும் தரும். பானகமாக, பன்னீராக, மணப்பாகாக, குல்கந்தாக, அத்தராகப் பயன்படுகிறது. பூவிதழ்களை இரவு ஜலத்தில் போட்டு வைத்திருந்து காலையில் அந்த ஜலத்தைப் பருக கல்லீரல் இதயம் மூளை வலிவடையும். மல இறுக்கம் தளரும். வெகுட்டல் தரும் மருந்துகளைச் சாப்பிட்டு பின் அனுபானமாக ரோஜா இதழை வென்னீரிலிட்டுச் சிறிதுநேரம் கழித்துக் கசக்கி வடிகட்டிய ஜலத்தைச் சாப்பிட வெகுட்டல் இராது. காய்ந்த ரோஜா இதழின் கஷாயம் சிறுவர்க்கும் பெரியோர்களுக்கும் மலபந்தத்தைப் போக்கும். சுக்கு, சூரத்தாவாரை, இந்துப்பு, சர்க்கரை சேர்த்து இதனைத் தூளாக்கி வைத்துக் கொண்டு இரவில் 1 — 2 ஸ்பூன் சாப்பிட்டு வர மலபந்தப் பழக்கம் நீங்கும்.

பாகல் : இதில் பலவகை. மிதி(மெது)ப்பாகல், கொம்புப்பாகல் இவ்விரண்டும் உணவுப் பொருள். இரண்டும் பத்தியத்திற்கேற்றதல்ல. மருந்தின் சக்தியை முறிப்பவை. மலமிளக்கி, பசியைத் தூண்டுவது ருசி தருவது என்ற அளவில் ஏற்றது. பாகற்பழம் இருமல், இளைப்பு மூலம், மலக்கிருமி இவற்றில் நல்லது. ரத்தத்தைச் சுத்திசெய்யும். பாகலிலையை நீரிழிவிலும் மலக்கிருமியிலும் சாறுகப் பிழிந்தோ கசக்கியோ சாப்பிடுவர். பேதி ஆகும். அதிக அளவில் சாப்பிட வாந்தியுமாகும். பேதி — வாந்தி நிற்கச் சூடான சாதத்தில் நெய் சேர்த்து உண்ணலாம்.

பாக்கு : இதனைப் பலவிதமாகப் பக்குவம் செய்வர். நல்ல துவர்ப்புள்ளது. தாம்பூலத்தில் முக்கியம். சூடு தரும். நிறமேற்றும், இளம் பிஞ்சுப் பாக்கை உலர்த்தித் தூளாக்கிச் சர்க்கரை சம அளவு சேர்த்து 1 கிராம் அளவு சாப்பிட அஜீர்ணபேதி, சிறுநீரக அழற்சி, வயிற்று அழற்சி நீங்கும். பாக்கைப் பொடித்துப் பாலுடன் சாப்பிடத் தட்டைப் புழு வெளியாகும். கஷாயமாக்கி வாய் கொப்புளிக்கப் பல் எகிறுகளின் வேக்காளம் சீழ் முதலியவை குணமாகும். பாக்கைச் சுட்டு அதன் கரி 100 கிராம், கிராம்பு, காசுக்கட்டி 5 கிராம் சேர்த்துத் தூள் — நல்ல பெற்பொடி.

பிரண்டை : இதிலும் சில பிரிவுகள் உண்டு. கொடி இனம் கணு நிரம்ப உள்ளது. கார்ப்பும் வெப்பமும் மிக்கது. நல்ல பசி

தூண்டி. அப்பளத் தயாரிப்பின் அப்பளத்தால் பசி மந்தம் ஏற்படாமலிருக்கச் சேர்ப்பர். நெய்விட்டு வதக்கித் தனித்து துவையலாக்கிச் சாப்பிடுவர். வயிற்றில் கீரிப்பூச்சி ஆசனத்தினவு. இரத்தமூலம், பசியின்மை வயிற்றுவலி, மூலமுளை, ரத்தபேதி, ரத்த மூலத்தில் ரத்தப்பெருக்கு இவற்றை உடன் குறைக்கும். இதன் சாற்றுடன் கோபிசந்தனம் அல்லது பூங்காவி அல்லது கயோலின் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். மூக்கில் நிறைய ரத்தம் வரும்போது 2 — 3 சொட்டு இதன் சாற்றைவிட உடன் ரத்தம் நிற்கும்.

எலும்பு முறிவில் இதன் சாற்றையோ, இதனைக் கணுநீக்கி வதக்கியோ சாப்பிடலாம். வயிற்றில் அடிக்கடி வாயு நிறைந்து ஸ்தம்பித்து மூச்சு விடத் திணறலும் வலியும் உள்ளவர் கணுவும் தோலும் நீக்கிய பிரண்டையை உளுந்துடன் ஊறவைத்து வடைபோல் தயார்செய்து சாப்பிடலாம். குடல்வாயு, கிருமி, வரண்ட மூலம் இவற்றிலும் நல்லது.

கடுமையான வயிற்றுவலியில் கணுவையும் பட்டை ஓரத்தையும் கத்தியால் சீவி அகற்றி அனலில் வாட்டிப் பிழிந்த சாற்றுடன் உப்பு சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். இதனைச் சுட்டுச் சாம்பலாக்கியும் 1— 3 சிட்டிகை ஜலத்தில் கரைத்துச் சாப்பிடலாம்.

எலும்பின் முறிவு ஏற்பட்ட இடத்தில் இதன் சாற்றைத் தடவுவது, இதன் சாற்றுடன் நல்லெண்ணெய் சேர்த்துத் துணியை நனைத்துப் பட்டி கட்டி விடுவது வேதனையைக் குறைக்கும். கத்திவெட்டு முதலியவற்றில் ரத்தக்கசிவை நிறுத்த இதன் சாற்றைத் தடவலாம். வெட்டுக்காயப் பச்சிலைகளில் இதுவும் ஒன்று. காதுகளில் சீழ் வரும்போது காதைத் துடைத்துப் பின் இதன் சாற்றை விடலாம்.

பீர்க்கு : (காய்) உள் அழற்சியை ஆற்றவல்லது. சிறுநீரை அதிகமாக வெளியேற்றும். உடலுக்கு வலிவு தரும். காயை வதக்கிப் பலவகைகளில் சமைப்பர். அதிக அளவில் சாப்பிடச் சளியும் பித்தமும் அதிகமாகும்.

புடல் : (காய்) பத்தியக் காய் வகைகளில் சேர்ந்தது. இனிப்பும் குளிர்ச்சியும் உள்ளது. உடல் தளர்ச்சியை நீக்கவல்லது. ருசியூட்ட வல்லது.

புளி : (காய் — பழம்) புளிய மரத்திலிருந்து விளைபவைகளில் உணவாகப் பயன்படுவது — கொட்டை முதிரா பிஞ்சுக்காய், விதை நீக்கிய பழம் இரண்டும்தான். இலை, பூ, கொட்டை, பட்டை இவை மருந்தாகப் பயன்படுபவை. புளியங்காயைத் துவையலாக்கி ஆந்திரர்கள் அதிகம் உபயோகிக்கின்றனர். விதை நீக்கிய புதிய புளி ஆரோக்கியத்தைக் கெடுத்து விடும். ஆகவே பழுத்து விதை நீக்கி 3 — 6 மாதம் பானைகளில் வைத்திருந்த பின்னரே உபயோகிப்பதுண்டு. பிரசவித்த மாதருக்கும் கடும் நோயிலிருந்து விடுபட்டவர்க்கும் பத்திய உணவிற்காக ஓராண்டுக்கு மேல் பழையதான புளியைத் தனியே பாதுகாத்து வைப்பதுண்டு. புளி பழையதாக ஆகி அதிலுள்ள வெகுட்டலும் கடும் புளிப்பும் மாறி இனிப்புடன் கூடிய புளிப்பு தோன்றும். நிறமும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் கறுத்து விடும். பொதுவாய் காயும் பழமும் புளிப்புச் சுவையுள்ளது. நல்ல உஷ்ண வீர்யம்.

கொட்டை முதிராத புளியம்பிஞ்சு சற்றுத் துவர்ப்புடன் கூடிய புளிப்புடனிருக்கும். துவையலாக அரைத்து உபயோகிக்க நல்லது. கர்ப்பிணிகள் இதை விரும்பிச் சாப்பிடுவர். அவர்களுக்கு ஏற்படும். மசக்கை உபத்திரவங்களைக் குறைக்க நல்லது. ருசி — பசி — உற்சாகமளிக்க வல்லது. பித்த கோபத்தைக் குறைக்கும். வயிற்றில் வாயு சேரும்.

நன்கு முற்றிப் பழுக்கும் நிலையில் உள்ளதை வாயிலடக்கிக் கொள்ள நாக்கில் சுவை உணர்ச்சி சுறுசுறுப்படையும். குடலிலும் இரைப்பையிலும் பித்தத் தேக்கம் இளகி வெளிப்பட உதவும். ஆனால் கடும்புளிப்புள்ளபடியால் உடலில் பாகசக்தி கடுமையாகி விடுமாகையால் தொடர்ந்து உபயோகிப்பவருக்கு நரை, திரை, மூப்பு சீக்கிரமே ஏற்படும். புத்தி விவேகம் மங்கும். நரம்புகளில் தளர்ச்சி மிகுந்து கை கால் ஆட்டம் அல்லது விரைப்பு ஏற்பட்டு உதறல் ஏற்படும். சுக்கிலம் நீர்த்து விடும். உடல் தூலிக்கும். ஆகவே அரைப் பழமாகவோ பழமாகவோ புதுப்புளியைத் தொடர்ந்து உபயோகிப்பது ஆரோக்கியத்திற்கு உகந்ததல்ல. அப்படி உபயோகிக்க நேர்ந்தால் அதை அனலில் வாட்டிச் சுட்டு உபயோகிப்பது பெரியோர் பழக்கம். வறுத்த உப்பு, சுட்ட புளி என்று பத்திய முறை கூறுவது உண்டு. உப்பிலிலுள்ள கசிவுத் தன்மையை நீக்க வறுப்பதும்,

புளியிலுள்ள கடும் பாசன சக்தியைக் குறைக்கச் சுடுவதும் மாற்று.

புதுப் புளிக்குப் பலவிதத்திலும் மாறுபட்டுள்ள குணமுள்ளது பழய புளி. விதை கோது நீக்கி மூன்று மாதத்திற்குக் குறையாமல் பானைகளிலிட்டு மூடி வேடு கட்டி வைப்பதும் அடிக்கடி வெயிலில் வைப்பதும் பழமை சீக்கிரம் உண்டாக உதவும். தகர டின் அலுமினிய டின் முதலிய உலோக பாத்திரங்கள் புளி வைக்க ஏற்றவை அல்ல. மரம், மண் பீங்கான் கண்ணாடி இவைகளாலான பாத்திரங்கள் — நன்கு மூடி பொருந்துவதாக அமையப் பெற்றவையே நல்லது. வாந்தி சூலம், கபரோகம், வரட்சி முதலியவைகளில் மிகவும் உதவுகின்றது. வாத பித்த கபநோய் எல்லாவற்றிலும் சிற்சில குறிப்பிட்ட நிலைகளில் தவிர மற்றவைகளில் பத்தியமாகக் கூடியதே. ஆகவே உணவில் புளிப்பு அம்சம் சேர்ந்து ஜீர்ணத்திரவங்கள் சக்திபெற்று நல்ல ஜீர்ணம் ஏற்பட பழைய புளி தினசரி உணவுப் பொருள்களில் முக்கியத்துவம் பெறுகிறது.

உணவில் புளி சேர்ப்பதன் முக்கிய நோக்கங்கள்

1. **நாக்கில் உள்ள சுவை கோளங்களின் அயர்வை நீக்கிச் சுறுசுறுப்பூட்டி உணவிற்கு சுவை கூட்டுதல் :** வாயில் குழகுழப்பும் நாக்கில் தடிப்பும் மாப்போர்வையிடுதலும் இருக்கும் போது சற்று புளி தூக்கலான உணவு ஹிதமாயிருக்கும். நாக்கில் ஜலம் ஊறுவது கபத்தாலோ அஜீர்ணத்தாலோ அடைபட்டு நாவரட்சி ஏற்படும் போது வாயில் ஜலக்கசிவை அதிகப்படுத்தி வரட்சியைப் போக்கும். வயிற்றில் பித்தப் புளிப்பு மிகுந்தோ புண் ஏற்பட்டோ, வாயில் பொது வேக்காளம் அல்லது நாக்கில் எகிறு உதடு கன்னம் கடைவாய் இவைகளில் குழிப்புண் ஏற்பட்டுள்ள போதும், நாக்கில் எப்போதும் ஜலக்கசிவு மிகுந்த நிலையிலும் புளி மிகவும் குறைந்துள்ள அல்லது புளி நீக்கிய உணவே ஏற்றது. துவர்ப்பும் கசப்பும் மிக்க உணவு இந்நிலையில் உதவலாம்.

2. **இரைப்பையிலுள்ள ஜீர்ணத் திரவங்களுக்கு சக்தி ஊட்டுதல் :** வாயில் இனிப்பு மிக்க உமிழ்நீரும், இரைப்பையில் புளிப்பு மிக்க ஜீர்ணத்திரவமும் சிறு குடலில் கசப்பு மிக்க ஜீர்ணத்திரவமும் ஜீர்ணத்தின் பல்வேறு நிலைகளில் உதவுகின்றன. இவைகளில் ஏதேனும் ஒன்று அளவில் தற்காலிகமாகக் குறைந்தாலோ கூடினாலோ பாதகம்

ஏற்படுவதில்லை. ஆனால் தொடர்ந்து குறைந்தோ கூடியோ இருந்தால் ஜீர்ணம் பாதிக்கப்படுகின்றது. புளிப்புத் திரவங்களின் சக்தி குறைந்தநிலையில் அதற்குச் சக்தி கூட்ட புளிப்பு தூக்கலாக உள்ள புளிவத்தல் குழம்பு புளி இஞ்சி - புளிமிளகாய் பச்சடி போன்றவை அதிகம் உதவுகின்றன. புளிவத்தல் குழம்பும் புளிமிளகு குழம்பும் உணவு எளிதில் ஜீர்ணமாக உதவுகின்றது. ஆனால் இதில் ஒருவகையான புளியஞ்சாதம் தயாரிக்க உதவும் புளிக்காய் வத்தல் குழம்பு அதில் சேரும் நல்லெண்ணெய்யின் அளவு அதிகம் காரணமாக சில சமயம் சீக்கிரம் ஜீர்ணமாவதற்கு இடையூறு விளைவிக்கிறது. இந்த புளித்திரவத்தில் நன்கு ஊறிய சாதம் விதை விதையாக திமிர்த்து விடுவதும் மற்றோர் காரணம். வயிற்றில் புளிப்பு மிகுதி அதிகமிருந்தாலோ, எண்ணெய்யை ஜீர்ணிக்கும் சக்தி குறைந்திருந்தாலோ, புளியஞ்சாதம் வெகு நேரம் வயிற்றில் சங்கடம் விளைவிக்கிறது. உடனுக்குடன் சூடான சாதத்தில் கலந்து உடன் சாப்பிடுவதாலும் நல்லெண்ணெய்யையும் புளிக் குழம்பையும் அளவில் குறைத்துச் சேர்ப்பதாலும் இந்த சங்கடத்தை ஓரளவு குறைக்கலாம். வயிற்றில் புளிப்பு அதிகமுள்ளபோது இவை தவிர்க்கத் தக்கவையே.

3. பெருங்குடலில் மலமும் வாய்வும் தங்காமல் வெளியேறச் செய்தல் : சிறு குடலிலும் பெருங்குடலிலும் நடைபெற வேண்டிய ஜீர்ணப்பணியின் இறுதி நிலைகள், சுறுசுறுப்புடன் நிறைவேற புளி உதவுகின்றது. இந்நிலையில் வாயு வயிற்றில் பொருமித்தங்காமலும் பழைய மலம் தங்காமலும் வெளியேற லேசான மல மிளக்கியாகவும் வாயு வகற்றியாகவும் புளி உதவுகின்றது.

ரஸம் என்ற புளிரசத் தயாரிப்பு இந்த மூன்று நிலைகளிலும் உதவக்கூடியது. மேனாட்டு உணவு முறையில் இத்தகைய ஜீர்ணத்திரவம் ஒன்றை உணவு பரிமாற ஆரம்பிக்கும் போதே கண்ணாடி கோப்பைகளில் தந்து விடுவது வழக்கம். புளிப்புத்திரவங்களின் சக்தி மிகக் குறைந்துள்ள நிலைகளில் புளித்தூக்கலாகவும், பித்தம் தூக்கி பிரட்டல் அதிகரிக்கும் போது பருப்புக்கூட்டு ஜலம் அதிகமாகவும், வயிற்றில் புளிப்பு அதிகமிருக்கும் போது புளியே சேராமல் பொரித்த ரஸமாகவும் இதைத் தயாரிப்பர்.

பல தமிழ்நாட்டு உணவுப் பண்டங்களில் புளி சேர்கின்றது. சுவையைக் கூட்டவும் சீக்கிரம் ஜீர்ணமாகவும் உதவுவதே இதன் பயன். இதைத் தவிர மருத்துவ முறையில் புளி பயன்படுவது உண்டு.

கொட்டை முதிராத புளியங்காயையோ சற்று இளங்கொட்டை உள்ளதையோ, பழம்புளியையோ ஜலத்தில் வேகவைத்துக் கசக்கிப் பிழிந்து சர்க்கரை சேர்த்துப் பானகமாக்கிச் சாப்பிடுவது உண்டு. ருசி தீபன சக்தி தரக்கூடியது. பித்த ஜ்வரத்தில் ஏற்படும் நாவரட்சி — மலக்கட்டைப் போக்க இதை சாப்பிடுவதுண்டு.

பழய புளி பத்து கிராம், சூரத்து நிலாவரை 3 கிராம் கொத்துமல்லி விதை 3 கிராம் 6 — 8 அவுன்ஸ் கொதிக்கும் வென்னீரில் 2 மணி நேரம் ஊறவைத்துக் கசக்கி வடிகட்டி அதில் சர்க்கரை 3 ஸ்பூன் சேர்த்துச் சாப்பிட வேதனையில்லாமல் மலமிளகிப போகும். புளியைக் கொதிக்கும் வென்னீரிலிட்டுக் கரைத்து வடிகட்டி அதில் பனங்கல்கண்டு சேர்த்துச் சாப்பிட சீதபேதி ரத்தக்கடுப்பு நிற்கும். புளியையும் உப்பையும் சம அளவில் கலந்து பிசைந்து சிறிது தேன் சேர்த்து இளக்கிப் பஞ்சில் தோய்த்து உள்நாக்கில் தடவிக்கொள்ள அதன் வளர்ச்சி குறையும்.

புளியை நீரில் கரைத்து அதில் மிளகு, கிராம்பு, ஏலம் இம்மூன்றையும் சிறிது தூளாக்கிக் கலந்து சர்க்கரை பச்சைக் கற்பூரம் சேர்த்துச் சாப்பிட சூட்டினால் ஏற்படும் தலைவலி கண் எரிச்சல் தாபம் நீங்கும். பசி உண்டாகும். அரோசகத்தை மாற்றும். புளியையும் கரிசலாங்கண்ணியையும் சம அளவு சேர்த்து அரைத்து 1— 2 கொட்டைப் பாக்களவு சாப்பிட குத உறுப்பு வெளித்தள்ளல் நின்றுவிடும். புளியை ஜலத்தில் கரைத்து உப்பும் சுக்குத்தூளும் சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்துச் சூடாகப் பத்துப் போட ஊமைக் காயமாக ஏற்பட்ட ரத்தக்கட்டு வலி நீங்கும்.

புளியம்பட்டை, புளியங்கொட்டை, புளியம்பழத்தின் மேல் ஓடு, புளியம் ஈர்க்கு, புளியம் பூ, புளி இலை இவை அனைத்துமே மருத்துவ முறைகளில் பயன்படுகின்றன.

புளியிலையையும் வேப்பிலையையும் சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்த வென்னீர் விட்டுக் கழுவிவர ஆறாத புண்ணும் ஆறும். புளியிலையை இடித்துக் கொதிக்கவைத்த ஜலத்தைக் கொண்டு

ஒத்தடம் கொடுப்பதும், புளியிலையை அரைத்துப் பத்திடுவதும் இல்வாயு வீக்கத்தைக் குறைக்கும். புளியம் பூவை நெய்விட்டு வதக்கித் துவையல் செய்து உண்ண நல்ல பித்த சமனமாகும். பூவை நசுக்கி ஜலம் விட்டு அரைத்து கண்ணைச் சுற்றிப் பூசிவர கண் சிகப்பு மாறும்.

பழத்தின் மேலோட்டைச் சுட்டுச் சாம்பலாக்கி ஜலத்தில் கெட்டியாகக் கரைத்து வயிற்றின் வலது மேல்புறத்தில் தடவ கல்லீரல் வீக்கம் தணியும். பட்டைச் சாம்பலை நிறைய ஜலம் விட்டுக் கலக்கி வடிகட்டி அதைக் கொண்டு வாய் கொப்புளிக்கத் தொண்டை வேக்காளம் நீங்கும். பழத்தின் மேலோட்டைப் பொடித்துத் தூளக்கிப் பல் துலக்கி வர பற்களின் எகிறுகள் வலுப்பட்டுப் பல்லிறுகும். மேலோடு ஒரு பங்கு, ஜீரகம் மூன்று பங்கு, பனங்கற்கண்டு நான்கு பங்கு சேர்த்துத் தூளாக்கி வைத்துக் கொண்டு அதில் 1/2 —1 ஸ்பூனளவு காலை மாலை சாப்பிட்டு வர நாட்பட்ட சீதபேதியும் கிரஹணியும் நீங்கும்.

புளிக்கொட்டையை வேகவைத்து உண்பதுண்டு. சிலர் இதை வெயிலிலுலர்த்தி அல்லது வறுத்துப் பொடி செய்து ரொட்டி, பலகாரம் செய்து உண்பதுண்டு. கொட்டையின் மேல்தோல் நீக்கி உண்பதுதான் நல்லது. தோல் மலக்கட்டு ஏற்படுத்தும், தோல் நீக்கிய வெண்ணிறப் பருப்பு நல்லது. தேக வளர்ச்சி திடமளிக்கக் கூடியது. 4.5 நாட்கள் கொட்டைகளை ஜலத்தில் இரவு ஊறவைத்துக் காலையில் தோல் நீக்கிப் பால் விட்டரைத்து பாலுடன் கலக்கிச் சாப்பிட ஆண்களுக்கு வெள்ளை விழுவது நின்றுவிடும். எலும்புருக்கி நோய் குணமாகி எலும்புகள் வலுவடையும். கொட்டையைப் பொடி செய்து ஜலம் அல்லது கோழிமுட்டை வெள்ளைக் கரு சேர்த்து வீக்கங்களுக்குப் பற்றிடுவதுண்டு. கொட்டையின் சூர்ணத்தைக் களியாகக் கிண்டிக் கட்டிகளுக்கு வைத்துக் கட்டுவது உண்டு. இப்படி நூற்றுக்கணக்கான உபயோகங்கள்.

புளி சேரக்கூடாத நிலைகள் : புளிப்பு மிகுதியால் ஜீர்ணம் கெட்டு வலி வேக்காளம் புண் ஏற்பட்ட நிலை, தசைகளிலுள்ள கொழுப்பு நீர்த்து வரண்டு உடலில் சூடு குறைந்து வாதரோகங்கள் ஏற்பட்ட நிலை, குடலில் வேக்காளம் மிகுந்தோ, குடல் ஓட்டம் ஏற்பட்டோ, கிரஹணி போன்ற மல இளக்கம் அதிகமாக இருக்கும் நிலை, ரத்தமும் ஊன் நீரும் கெட்டு அரிப்பு,

சினப்பு, எரிச்சல் அதிகமாகும் அக்கி, கரப்பான், ஊரல் முதலிய தோல் நோய்கள். பொதுவாக புளிப்பு தவிர்க்க வேண்டிய நோய்கள். இவைகளில் புளி தவிர்க்க வேண்டி நேரும்.

பெருங்காயம் : பஞ்சாப், பெஷாவர், ஆப்கனிஸ்தானம். காஷ்மீர், ஈரான், துருக்கி முதலிய இடங்களில் விளையும் சிறு மரத்தின் பிசின் இது. இரு ஜாதிகள் உண்டு. கருப்பு வெள்ளை என கருநிறமுள்ளதிலும் கருஞ்சிவப்பு நிறமுள்ள ஜாதி உண்டு. வெள்ளை நிற மரத்திலிருந்து கிடைப்பது ஹீராஹிங்க் என்று கூறப்படும். பால் பெருங்காயம். ஸோமனாதிகாயம் ஸோமகாயம் என்று வழங்குவதுண்டு. நல்ல மணமும் வைரப்பலச்சைபோல நிறமும் ஸ்படிகங்கள் அமைந்துமான இந்த காயமே மிகச்சிறந்தது. நல்ல கருநிறமுள்ளது. வெடிப்பான வாஸனையுடனிருக்கும். அது ஏற்றதல்ல.

நமக்கு உணவுப்பொருளாகக் கிடைக்கும் டப்பா பெருங்காயத்தில் பெருங்காயமுமுண்டு. அதற்குப் பெயரே கலப்புப் பெருங்காயம் தான். அதிலுள்ள பெருங்காய விகிதத்திற்கேற்ப மணமும் குணமுமிருக்கும். இந்தக் கலப்பு பெருங்காயத்தை அப்படியே ஜலத்தில் போட்டால் கரையாத கோந்துப் பகுதி காணும். எரித்தால் கரி நிற்கும். அசல்பெருங்காயத்தை ஜலத்தில் கரைத்தால் ஜலம் பால் நிறமடையும். முழுவதும் கரைந்துவிடும். பெருங்காயத்தின் மேல் நெருப்புக்குச்சிக் கிழித்துப் பற்ற வைத்தால் முழுவதும் கற்பூரம் போல் எரிந்து விடும். நாக்கில் கடும் உரைப்பை இதில் உணர முடியும். இதில் 6லிருந்து 17 சதவிகிதம் வரை ஆவியாகும் எண்ணெய் உண்டு.

காரச்சுவையும் உஷ்ண வீர்யமுள்ளது. இது எளிதில் தானும் ஜீர்ணமாகி மற்றதையும் ஜீர்ணமாகச் செய்யும். சீக்கிரம் உடலில் பரவி தீக்ஷ்ணமாக வேலை செய்யும். தோலின் மேல் தடவினாலும் உட்செல்லும். நல்ல பசியைத் தூண்டும். இதனால் வயிறும் குடலும் சுறுசுறுப்பாக வேலை செய்யும். வாய்க்கு ருசியும் உண்டாக்கும். வாயு வயிற்றில் தங்காமல் வெளியாகச் செய்யும். சூடும் தீக்ஷ்ணமுமுள்ளதானதால், வயிற்றில் தங்குமலம் புளிப்பதாலும் வாயு தங்குவதாலும் ஏற்படும் கிருமிகள், வயிற்று வலி, வயிற்று உப்புசம் இவைகளை நீக்கும்.

வயிற்றில் வாயுவாலோ மப்பாலோ கனம் ஏற்படாமல், வயிறு மெதுவாக லேசாக இருக்க உதவுவதாலும், ஜீர்ணம் சீக்கிரம் நடக்க உதவுவதாலும் வயிற்றின் மேற்புறவிரிப்பான மஹா ப்ராசீரத்தசை (டயாஃப்ரம்) தன் நிலையிலிருந்து ஹிருதயமும் சுவாஸகோசமும் நன்கு விரிந்து சுருங்க இடமளிக்கும். வயிற்றில் வாயுவோ மப்போ மிகுந்த உப்புசம் காணப்பட்டால் மஹா ப்ராசீரை மேல் எழும்பி ஹிருதயமும் சுவாஸ கோசமும இயங்க இடநெருக்க மேற்பட்டுத் தடைபடும். பெருங்காயம் இத்தடையைப் போக்குவதால் நல்ல ஹ்ருத்யம் — ஹிருதயத்திற்கு ஹிதமானதாக ஆகிறது. சோர்வகற்றிச் சுறுசுறுப்பைத் தருவதாலும் நல்ல ஹிருத்யமாகிறது.

பால் பெருங்காயமானாலும் சிகப்புப் பெருங்காயமானாலும் இதைச் சமையலில் பொரித்துத்தான் சேர்ப்பது வழக்கம். பொரித்து உபயோகிப்பதே நல்லது. பொரிக்காத பெருங்காயம் நல்ல தீக்ஷ்ண சக்தி பெற்றிருப்பதாலும், கபம் மலம் முதலியவைகளை உடைக்கும் சக்தி பெற்றிருப்பதாலும் குடலை அதிகமாகத் தூண்டும். தனித்துத் தின்றாலும் சேர்த்துத் தின்றாலும் வாயில் உமிழ்நீரைப் பெருக்கி, வயிற்றைக் கலக்கி உமட்டலை ஏற்படுத்தும், ஆகவே உணவாக உபயோகப்படுத்தும் போதும் குடல் வயிற்று நோய்க்கான மருந்தாக உபயோகப்படுத்தும் போதும், இதை நெய்யில் அல்லது எண்ணெய்யில் பொரித்தே உபயோகிப்பது வழக்கம். ஆனால் பெருங்காயத்தின் இந்த தீக்ஷ்ண குணத்தையும் கட்டை உடைக்கும் குணத்தையும் மார்பில் கபம் கட்டியுள்ள நோய்களில் பயன்படுத்திக் கொள்ள இதைப் பச்சையாகவே உபயோகிப்பது வழக்கம். தொண்டை மார்பில்உள்ள சளிக்கட்டை இளக்கி வெளிக் கொணர்வதில் பெருங்காயம் நன்கு உதவுகிறது.

சிறு குழந்தைகளுக்கும் பெரியோர்களுக்கும் வயிற்றில் மப்பு வாயு சேர்ந்து வயிற்று வலி, உப்புசம் நீர்மலம் தங்கிக் குத்து வலி, ஏற்படும் போது இதை ஜலம் விட்டரைத்து லேசாகச் சுடவைத்து வயிற்றில் சந்தனம்போல் மெல்லிய பூச்சாகத் தடவி விடுவது உண்டு. அதே மாதிரி சளி நிறைய மார்பில் கட்டியிருக்கும் போது விலாப்பிடிப்பு மென்னிப்பிடிப்பு இவைகளிலும் இதை ஆங்காங்கு பத்துப் போடுவதுண்டு. கர்ப்பாசயத்திற்குச் சுறுசுறுப்பூட்டி அதைத் தூண்டி விடுமானதால்

பிரசவித்தவுடன் தாய்க்கு இதைப் பொரித்துப் பூண்டு, பனைவெல்லம் தசமூலாரிஷ்டம், இஞ்சி ஸ்வரஸம் இவைகளுடன் கொடுப்பது உண்டு. இதைப் பொரித்து வைத்துக் கொண்டு தசமூலாரிஷ்டம், வில்வாதி லேகியம், ஜீரகவில்வாதி லேகியம் இவைகளில் ஏதாவது ஒன்றுடன் 1/2 — குந்துமணியளவு சேர்த்து உணவிற்குபின் சாப்பிட, வயிற்றில் அஜீர்ணம், அஜீர்ணபேதி, குடலோட்டம், பசியின்மை, ஜீர்ண சக்திக் குறைவு இவை நீங்கும்

இது சேர்ந்த மருந்துகளில் ஹிங்க்வஷ்டக சூர்ணம் எனும் அஷ்ட சூர்ணமும், பெருங்காய லேகியமும், ஹிங்குகர்பூர யோகமும் ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் இருக்கத் தக்கவை.

ஹிங்க்வஷ்டக சூர்ணம் — அஷ்டசூர்ணம் : பெருங்காயம், (பொரித்தது) சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, ஓமம் கருஞ்ஜீரகம், ஜீரகம், இந்துப்பு என்று எட்டு சரக்குகள் வகைக்கு 20 கிராம். இவைகளை லேசாக வறுத்துக் கொண்டு தூளாக்கி 1/2— 1 டீ ஸ்பூன் அளவு சாப்பிடும் போது முதல் கவளத்தில் நெய்யுடன் கலந்து பிசரிச் சாப்பிடலாம். தனித்து மோரிலும் தேனிலும் சாப்பிடலாம். நல்ல ஜீர்ணசக்தி தரும். அஜீர்ணபேதி வயிற்று உப்புசம் நீங்கும்.

பெருங்காய லேகியம் : பெருங்காயம் 200 கிராம் அளவு எடுத்து 2 லிட்டர் ஜலத்தில் கரைத்து எட்டில் ஒரு பங்கு மீதமாகும் வரை காய்ச்சி வடிகட்டி அதில் 400 கிராம் சர்க்கரை சேர்த்துப் பாகாக்கிக் கொள்ளவும். அதில் உள்ளிப்பூண்டு 30 கிராம் அரைத்துக் கலக்கவும். சுக்கு, மிளகு, கடுகு, திப்பிலி இவை வகைக்கு 30 கிராம் தூளாக்கிச் சேர்த்து நெய் 100 கிராம் விட்டுக் கிளறி எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். 1—2 சுண்டைக் காயளவு இதில் சாப்பிட வாயு. அஜீர்ணம் நீங்கும்.

ஹிங்கு கர்பூராதியோகம் : பால் பெருங்காயம் பொரிக்காதது 10 கிராம், பச்சைக் கற்பூரம் 10 கிராம். இந்த இரண்டையும் நன்கு அரைத்துப் பாட்டிலில் பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளவும். இதில 1—2 அரிசி எடை தேனில் குழைத்துக் கொடுக்க மார்பில் உள்ள சளி உடன் இளகி வெளியாகும். சிசுக்களுக்கு மார்பில் சளி அடைத்து நிலை குத்தித் திக்கு முக்காடும் போது இது நல்ல குணம் தரும். கைகால்கள் சில்லிடுவதைத் தடுக்கும்.

இதை எண்ணெயிலிட்டுக் காய்ச்சிக் காதிலிட காதுவலி தீரும். இத்துடன் உளுந்து சேர்த்துத் தணலிலிட்டுப் புகைத்து அந்தப் புகையை உள்ளிழுக்க வயிற்றுப்புசத்துடன் ஏற்படும் சுவாஸகாசம் தணியும். இதை ஜலம் விட்டரைத்து மேல் பூசிச்சூடுகாட்ட தேள்கடி வேதனை குறையும்.

பொடுதலை: கைப்பும் துவர்ப்பும் மிக்கது. இதனை வதக்கியோ துவையல் செய்தோ உணவில் சேர்த்து வர உள்மூலம் குறையும். சீதபேதி, சளி இருமல் சாந்தமடையும்.

பொன்னாங்கண்ணி : இனிப்பும் கசப்பும் கைப்புமுள்ளது. உடலைத் தேரவைக்கும். கண் நோய்கள், மூலம், உடற்காங்கை, கல்லீரல் மண்ணீரல் நோய்கள் முதலியவற்றில் இதனைச் சுண்டியோ துவையலாக்கியோ சாப்பிடுவர். தேக காந்தி அதிகமாக இதனை ரஸாயனமாக உண்பதுண்டு. உப்பில்லாமல் வேகவைத்து வெண்ணெய் சேர்த்துத் தொடர்ந்து சாப்பிடக் கண் பார்வை சீராகும். கண்ணோய்கள் தீரும்.

மஞ்சள் : மங்களத் திரவியங்களில் முதலில் குறிப்பிடப்படுவது மஞ்சள். பொன்னிறமும் நறுமணமும் அருங்குணமும் அதற்கு முதல் இடத்தைத் தந்திருக்கின்றன. இயற்கையளிக்கும் பல்வகை உணவுப் பொருள்களை இறைவனுக்கு அளித்துப் பின்னர் தன்னுபயோகத்திற்கு எடுத்துக் கொள்ளும் நன்னாளாகிய பொங்கலன்று இது இறை வடிவாக்கப் பெற்று வணங்கப்பெறுகிறது. எல்லா சுபமங்கள காரியங்களிலும் முழு முதற் கடவுளாக வணங்கப்பெறும் விநாயகப் பெருமானின் திருவுருவமாக அமைக்க இது பயன்படுகிறது. ஸௌபாக்கிய தேவதையான லக்ஷ்மியின் இருப்பிடமெனப் பெண்கள் இதை எப்போதும் மங்களப் பொருளாகத் தன்னுடலில் தாங்குவர். உணவுப் பொருள்களிலும் இதற்கு முதற்றாம்பூலம் உண்டு.

மஞ்சள் இரு வகைப்படும் (1) கறிமஞ்சள் (2) கப்பு மஞ்சள். மஞ்சள் கிழங்கின் பக்கவாட்டில் விரல்கள் போன்று நீண்டிருக்கும் பகுதியைப் பிரித்துச் சாண ஜலத்தில் வேகவைத்துப் பாடம் செய்துள்ளது கறி மஞ்சள். கிழங்கின் உருண்டையாக உள்ள பெரும் பாகத்தை எடுத்துலர்த்தி நல்லெண்ணெய்யில் பக்குவம் செய்துள்ளது கப்பு மஞ்சள். இந்தக் கப்பு மஞ்சளில் அதிக மணமும் எண்ணெய்ப்

பசையுமுண்டு. (இதை வியாபாரத்திற்காக தயாரிப்பவர்கள் கிழங்கு உளுத்து எடை குறையாதிருக்க நாகசத்துச் சேர்ந்த விஷரசாயனப் பொருளால் பாடம் செய்வதுண்டு. நிறம் நன்கு காணும். ஆனால் உடலில் நாக விஷம் அதிகம் உண்டாகக்கூடும். உணவுப் பொருளாகவோ பூச்சுப் பொருளாகவோ உபயோகிக்கக் கெடுதல் அதிகம்).

இதன் காட்டினமே கஸ்தூரி மஞ்சள். இது பெரும்பாலும் மேல் பூச்சுப் பொருளாகவோ பயன் பெறுகிறது.

சுவையில் காரமும் கசப்பும் உள்ளது. சூடும் வரட்சியும் தரக்கூடியது. தோலின் நிறத்தைப் பாதுகாக்கக்கூடியது. வியர்வை தோலில் தங்கிக் கொழுப்பைக் கரைத்து வெளியாகும் போது ஏற்படும் புலால் நாற்றத்தை இது அகற்றும். புண்ணை அழுகவிடாமல் ஆற்றிப் பள்ளத்தைச் சீக்கிரம் நிரப்பிக் காயவிடும். விஷத்தை முறித்துவிடும். தாய்ப்பாலைச் சுத்திசெய்து சிசுவிற்கு எளிதில் ஜீர்ணமாகச் செய்யும். ஆகவே மஞ்சளை உணவுப் பொருளாகவும் மேல் பூச்சுப் பொருளாகவும் உபயோகிக்கின்றனர்.

உணவாக ஏற்கப்படும் மஞ்சள் தொண்டையிலும் இரைப்பையிலும் ஏற்படும் கப அடைப்பை அகற்றி வலியைக் குறைக்கின்றது. கபம் சிதள் சிதளாக வலியின்றிப் பிரிந்து வெளியாகிறது. நாக்கின் தடிப்பைக் குறைத்துச் சுவை கோளங்களுக்குச் சுறுசுறுப்பளித்து நல்ல சுவை உணர்ச்சியைத் தருகிறது. வாய் நாக்கு தொண்டை எகிறு அண்ணம் முதலிய இடங்களில் ஏற்படும் வேக்காளத்தையும் புண்ணையும் ஆற்றுகிறது. இரைப்பை குடல் முதலியவைகளுக்குச் சுறுசுறுப்பூட்டி பசி ஜீர்ணசக்தியை உண்டாக்குகிறது. குடலில் புழு கிருமி தங்கவிடாமல் வெளியேற்றி விடுகிறது. ஜ்வர தாபத்தைக் குறைக்கவல்லது. உணவைப் பாகம் செய்வதிலோ செயற்கையாகவோ ஏற்படும் விஷத்தின் தீவிரத்தை முறித்து விடுகிறது. இத்தனை நல்ல குணமுள்ளதாகையால் உணவுப் பொருள்கள் அனைத்திலும் மஞ்சள் சேர்கிறது.

மஞ்சள் தூளைப் பாலில் போட்டுக் காயச்சிச் சாப்பிட வாய்ப்புண், தொண்டை எரிவு, வயிற்றில் எரிவு நீங்கும். மஞ்சள் சேர்த்துக் கொதிக்கவைத்த வென்னீரைக் கொப்புளிக்கத் தொண்டைபுண் ஆறும். சளி முறிந்து எளிதில் வெளியாகும்.

மஞ்சளை அரைத்து மேல்பூசக் கரப்பான் சொரி சிரங்கால் ஏற்படும் தோல் நிறக்கேடு மாறும். மஞ்சளை விழுதாக அரைத்துச் சுட்டவைத்துப் பத்துப்போட வீக்கம் குறையும். கட்டி பழுத்து உடையும். அரிசிமாவுடன் சேர்த்துக் களியாகக் கிண்டியோ சாதத்துடன் சேர்த்தரைத்தோ அதைக் கட்டிகளின் மேல் போடுவது உண்டு.

வேப்பிலையுடன் மஞ்சளைச் சேர்த்தரைத்துக் கொப்புளங்களின் மேல் பூச அவை பழுத்து நீர் வெளியாகிச் சீக்கிரம் ஆறும். அம்மைக் கொப்புளங்களுக்கேற்ற பூச்சு. சொரி சிரங்கு நமைச்சல் அதிகமிருக்கும் போது மஞ்சளுடன் ஆடாதோடை இலை சேர்த்துக் கோமூத்திரம் விட்டரைத்துப் பூச நல்லது. சுளுக்கு நரம்புப்பிசகு உள்ள இடங்களில் ஏற்படும் வீக்கத்தையும் வேதனையையம் குறைக்க இத்துடன் சுண்ணாம்பும் பொட்டிலுப்பும் சேர்த்தரைத்துப் பூசலாம். பச்சையான பசுமஞ்சளின் சாற்றைப் புதிதாக பூச்சி கடி பட்ட இடங்களில் தடவ வீக்கம், தடிப்பு, அரிப்பு, நீர் சொரிதல் முதலிய காணாக்கடி தோஷங்கள் ஏற்படாது.

மஞ்சளை ஜலத்தில் கரைத்து அதில் நனைத்த வெள்ளைத் துணியைக் கட்டிக் கொள்ள உடல் தாபம் தணியும். அரிப்பு, காங்கை விஷதாபம் இவை குறையும். கண்வலி உள்ளவர்கள் மஞ்சள் துணியைக் கொண்டு கண் துடைக்க சீக்கிரம் கண் வலி குணமாகும். மஞ்சள் கரைத்த ஜலத்தை மெல்லிய துணியில் வடிகட்டிக் கொண்டு அதனால் கண்களை அலம்பி வர நீர்க்கோர்வை கண்ணிமை கனத்திருத்தல், அரிப்பு இவை நீங்கும். காமாலை பாண்டு, குஷ்டம் தீராத விரணம், மதுமேகம், பீநஸம், கண்டமாலை முதலிய நோய்களில் மிகச்சிறந்த மருந்தாக இது பயன்படுகிறது. பிரஸவித்தவர்களுக்குக் காப்பாசயம் சரியே சுருங்கவும் வயிற்றில் ஏற்பட்ட தளர்ச்சி மாறி வயிறு இறுகவும் தாய்ப்பால் சுத்தமடையவும் மஞ்சள் உணவிலும் மருந்திலும் அதிகமாகச் சேர்க்கப்படுகிறது.

மா : = (வடு — காய் —பழம் — வித்து) : பிஞ்சு துவர்ப்புமிக்கது. காயில் புளிப்பு இனிப்புத் துணையுடன். பழத்தில் தித்திப்பு காரல் துணையுடன். பருப்பு துவர்ப்பு மிக்கது. எல்லாமே சூடு தரக்கூடியது. மாம்பருப்பு மட்டும் குளிர்ச்சி தரும்.

பிஞ்சு (மாவடு) அருசி — வாந்தி — பசிமந்தம் இவைகளை நீக்கும். தாய் தன் பரிவால் ஊட்ட இயலாத உணவை மாவடு தன் சுவையால் ஊட்டும் என்பர். காய் இதற்கு எதிரிடை எனலாம். வயிற்றில் உஷ்ணத்துடன் வாயு, சிரங்கு, ஆருதவிரணம், சருமவெடிப்பு, பற்கூச்சம், பசிமந்தம், கடைவாய்ப்புண் இவற்றை அதிகமாக்கும். நல்ல இனிய காய் மலமிளக்கும். ருசி தரும். மாவடு நாட்பட்ட ஊறுகாயாகத் தயாரிக்க ஏற்றது. முற்றிய பெரிய காயும் ஊறுகாயாகப் பயன்படுத்தப் பெறும். ஆவக்காய் ஊறுகாய் என ஆந்திரத்தில் இது அதிகமாகக் காரம் கடுகுத்தூள் சேர்ந்து மணக்கும். நல்ல பசி தரவல்லது. பழம் மிகச்சிறந்த பசி உணவு. முப்பழங்களில் ஒன்று. நல்ல புஷ்டியும் பலமும் தரும். உடலில் நமைச்சல், மார்பு எரிவு, கண்ணோய், கரப்பான் உள்ளவர்க்கு ஏற்றதல்ல. அளவில் அதிகமாகச் சாப்பிடப் பசி மந்திப்புடன், குடலில் அதிக நேரம் தங்கிப் புளித்து வேக்காளத்தை உண்டாக்கி உஷ்ணவாயு, சீதபேதி, குடல் அழற்சியால் ஏற்படும் பேதி இவற்றை உண்டாக்கும். மாம்பழம் ஒத்துக்கொள்ளாத குடல் வாகுள்ளவர் கூட அளவுடன் உணவோடு ஏற்றல் சிரமம் தருவதில்லை. பாலுடன் சாப்பிட இதன் சூடு தணியும் என்பது அனுபவம். காய்ச்சிய பசுவின் பாலை முன் சாப்பிட்டுப் பின் பழத்தைச் சாப்பிடுவது முதியவர்களின் அனுபவம். உயர்ந்ததான ஒரே சாதிப்பழத்தைக் குறிப்பிட்ட வேளையில் பாலுடன் தொடர்ந்து சாப்பிடச் சிறந்த ரஸாயனமாகி இதயநோய், மலச்சிக்கல், இளைப்பு மறையும். ரத்த விருத்தி, உற்சாகம், தெம்பு அதிகமாகும். முழுவதும் செயற்கையாகப் பழுக்க வைத்த பழத்தைவிடச் சிறிது தானே பழுத்தவற்றைச் செயற்கையாகப் பழுக்கவைத்தால் ருசி கூடும்.

மாம்பருப்பைப் பச்சையாகவோ உலர்த்தியோ கருவேப்பிலை சேர்த்தரைத்துக் குழம்பு வைப்பர். துவையலாக்குவர். மோரில் கரைத்துச்சாப்பிடுவர். வாந்தி, குடல் பலவீனம், விட்டு விட்டுப் பேதிக்கு ஆளாவது, நெஞ்செறிவு முதலியவற்றில் இது மிகவும் எற்ற பத்திய உணவு. மாம்பருப்பைத் தூள்செய்து லேசாக வறுத்து தேனுடன் சாப்பிட வயிற்றுக் கடுப்பு, சீதபேதி, ரத்தபேதி நிற்கும். குடல் வலிவின்மையால் அடிக்கடி பேதி ஆகிக் கொண்டிருப்பவர்

மாம்பருப்பு 100 கிராம். கசகசா லேசாக வறுத்தது 50 கிராம், சுக்கு 20 கிராம், ஓமம் 20 கிராம் சேர்த்துத் தூளாக்கி மோரில் கரைத்துச் சாப்பிடக் குடல் வலிவுபெற்றுப் பேதி நிற்கும்.

மாதுளை : — (பழம்) : இனிப்பும், புளிப்பும், புளிப்பும் இனிப்புமாக மூன்று வகை. புளிப்புள்ளவைகளில் பத்திய உணவாக ஏற்கத்தக்கது மாதுளையும் நெல்லிக்கனியும். புளிப்பு மாதுளை ஜீர்ண சக்தியைக் கொடுத்துக் குடல் அழற்சியைப் போக்கும். குடலின் இயற்கை அசைதலைச் சீராக்கும். இனிப்பு மாதுளை சரீரத்தின் காங்கையைப் போக்கும். நல்ல ரத்தவிருத்தி தரும். காதடைப்பு, மயக்கம், தலைசுற்றுதல், வாந்தி, நாவரட்சி, வாயில் அதிக நீர்சுரப்பு, கசப்பு, விக்கல் முதலிய நிலைகளில் பலவீனத்தை உடன் மாற்றி உபாதைகளைக் குறைக்கும். மலட்டை நீக்கும் என்பதும் இதன் சிறப்பு. தானே வெடித்த பழத்தைச் சாறு பிழிந்து கற்கண்டு சேர்த்துச் சுவைத்துச் சாப்பிட உடல் காங்கை நீங்கும். உடலில் புத்துணர்ச்சி நிரம்பும். பழச்சாற்றுடன் சர்க்கரை சேர்த்துப் பானகமாக்கி சாப்பிடலாம். அழற்சி எரிச்சல் நீங்கும்.

மணிகளின் சாற்றை உறிஞ்சிவிட்டு விதையையும் மென்று சாப்பிட வயிற்றுக்கிருமி, வாயுத்தடை, ஜீர்ணத்தில் தாமதம். எதுக்களிப்பு முதலியன நீங்கும். குடல் வலிவுபெற விதை பெரிதும் உதவுகிறது. சுக்கிலம் நீர்க்காதிருக்கச் செய்யும். நீர்க்கடுப்பைக் குறைக்கும்.

பழத்தோலை உலர்த்தித் தூளாக்கி மோருடன் சாப்பிடலாம் அல்லது துவையலாக்கிச் சாப்பிடலாம். குடல் வலிவு பெறும். கிருமி நீங்கும். பசி ருசி சீராகும். பேதி நிற்கும். பழத்தோலை உலர்த்திச் சாக்கட்டியுடன் தூளாக்கிப் பற்பொடியாக்கிக் கொள்ளலாம். பற்களில் சீழ், எகிறு அழற்சி நீங்கும். ருசி தரும்.

மாகாளிக் கிழங்கு : நன்னாரி வகுப்பைச் சேர்ந்தது. இனிப்பும் குளிர்ச்சியுமுள்ளது. ஊறுகாயாகப் பயன்படுவது. பசியைத் தூண்டும். உள்ளழற்சியையும் தோலில் எரிவையும் குறைக்கும். சிறுநீரை அதிகமாக வெளியேறச் செய்து ரத்தத்தைச் சுத்தப்படுத்தும், தோல் நோய், பூட்டுகளில் ரத்தக்கட்டு, சிரைகளில் தளர்ச்சியால் ரத்தம் தேங்கிச் சுருளுதல் போன்றவற்றில் மிகவும் உதவும். நன்னாரி இதே குணமுள்ள மருந்துச் சரக்கு. குடிநீரில் 5 — 10 கிராம் நன்னாரி வேர்த் தூளைப்

போட்டு அது ஊறியதும் சாப்பிட காங்கை குறையும் நன்னாரி பானகம் கோடையில் ஏற்றது.

மிளகாய் : காரம் மிக்க ஊசிமிளகாய், குடம் போல் வயிறு பருத்த காரமற்ற குடமிளகாய், பச்சை மிளகாய், மிளகாய் வற்றல், எனப் பல வகையில் தினமும் உணவில் காரச் சுவை தரும் பண்டமாகப் பயன்படுவது. காரமும் சூடும் இதன் தனித்தன்மை. சுறுசுறுப்பு, ருசி, பசி, ஜீர்ணசக்தி, எதிர்க்கும் மனப்பான்மை. எளிதில் சோம்பல் இவற்றைத் தரவல்லது. அதிகம் ஏற்றாலும் ஒத்துக் கொள்ளாவிட்டாலும் இரைப்பை குடல் ஆசனவாய் முதலியவற்றில் அழற்சி, ஆசனக்கடுப்பு, வயிற்று நோய், ரத்தபேதி முதலியவற்றைத் தரலாம். இதைக் காரிலவம் பிசின் அல்லது வெள்வேலம் பிசின், அதிமதுரம் இவற்றுடன் அரைத்துச் சிறு மாத்திரைகளாக்கி வாயிலிட்டுச் சுவைக்கத் தொண்டைக்கம்மல் நீங்கும். உமட்டல், பிரட்டல், வாந்தி, அன்னத்துவேஷம் இவை நீங்க உப்புடன் மோரில் ஊறவைத்து உலர்த்தி நெய் அல்லது எண்ணெய்யில் பொரித்து வியஞ்சனமாகக் கொள்வர். அளவுடன் இருக்க இது உணவிற்குப் பெரும் துணை. வற்றலைப் போட்டுக் காய்ச்சிய எண்ணெய்யைத் தேய்த்துக் குளிக்கத் தலைச்சளி, பீனஸம், தலைவலி நீங்கும். முதுகு பிடரி முதலிய இடங்களில் வலியுடன் காணும் வீக்கங்களில் பூண்டு சேர்த்து அரைத்து இதனை மெல்லிய பற்றாகப் போடுவர்.

ஊசிமிளகாயும், மிளகாய்க்கு ஒத்த குணமுள்ளதே. காரமும் சூடும் அதிகம். அஜீர்ணம், அஜீர்ணபேதி, மார்புவலி கீல்வாயு, பிரசவித்தவர்களுக்கு ஏற்படும் கடும் ஜ்வரம் முதலியவற்றில் வற்றலாக்கிப் பொரித்தது உணவிற்குத் துணையாக இருக்கும். குடமிளகாயில் காரம் மிகக் குறைவு உணவில் மணமூட்டவும் வற்றலாக்கிப் பொரித்துத் தயிர் அன்னத்துடன் சாப்பிடவும் ஏற்றது.

மிளகு : சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி என்ற மூன்று திரிகடுகம். மூன்றும் உரைப்பு மிக்கவை. அனேகமாகப் பல மருந்துகளில் இந்த முக்கூட்டு சேர்ந்திருக்கும்.

தென்னிந்தியாவில் மலையாளம், குடகு, மைசூர் ப்ரதேசங்களில் அதிகம் விளைகிறது. மலேயா, சிங்கப்பூர், அஸ்ஸாம், கூச்பிஹார், ப்ரதேசங்களிலும் விளைகிறது. தென்னிந்தியாவில் விளைவதற்கு மதிப்பு அதிகம்.

மிளகு, வெள்ளைமிளகு, வால்மிளகு என மூன்று வகை. வெள்ளை மிளகு என்பது தோல் நீக்கிய மிளகு. மிளகை ஜலத்தில் ஊரவைத்துத் தேய்த்து மேல் தோலை நீக்கி உலர்த்தியது. பால் மிளகாகத் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்யவும் தோலின் அரிப்பு முதலியவைகளைப் போக்க மேல் பூசவும் இது பயன்படும். உண்மையில் வெள்ளை மிளகு வேறு ஒன்று உண்டு. மிளகு கொடி இனம். வெள்ளை மிளகு காட்டுமர இனம். இம்மரத்தின் பழக்கொட்டையே வெண்மிளகு. பழம் சிவப்பு — அதனுள் இரு விதைகள் — வெண்ணிற முள்ளவை. முருங்கை விதையை யொத்தவை. முருங்கை விதையையே வெண் மிளகெனச் சொல்பவருமுண்டு. தோற்றத்தில் ஒற்றுமை. பெயரில் ஒற்றுமை குணத்தில் ஒற்றுமை. கிடைக்காத இடத்தில் மாற்றுச் சரக்காக உபயோகிப்பது என்ற காரணங்களால் தோல் நீக்கிய மிளகும் முருங்கை விதையும் இன்று வெள்ளை மிளகாகின்றன. இந்த வெண்மிளகிற்குப் பதில் தோல் நீக்கிய வெண்மிளகை உபயோகிப்பது நல்லதே. மிளகிலுள்ள காரம் பெரும்பாலும் அதன் தோலிலுள்ளது. அதை நீக்குவதால் அதன் காரம் குறைந்து விடுகிறது. ஆகவே குறிப்பிட்ட நோய்களில் மிளகை விட இதுவே ஏற்றதாகிறது.

வால்மிளகு மைஸூரிலும் ஜாவா ஸுமத்ரா தீவுகளிலும் அதிகம் பயிராகின்றது. இதுவும் கொடி இனம். காயின் காம்பு அதனுடன் சிறிதளவு ஒட்டிக் கொண்டு வால்போல் அமைந்துள்ளதால் வால்மிளகு என்ற பெயர் ஏற்பட்டது. இதற்கு மெல்லிய தோல், தைலப்பசை அதிகம். இதன் உலர்ந்த முதிராத காய் வால்மிளகாக நமக்குக் கிடைக்கிறது.

மிளகு சுவையில் காரம் மிகுதி. கைப்பும் உண்டு. நல்ல உஷ்ணம் தரக்கூடியது பச்சைக்காய் ஜீர்ணமாகும்போது இனிப்பாக மாறுகிறது. காய்ந்த மிளகின் காரம் அப்போது தூக்கி நிற்கிறது. பச்சைக்காயில் உஷ்ண குணம் குறைவு.

கடுங்காரமும் தீக்ஷ்ண உஷ்ணகுணங்களும் காரணமாக உணவில் சேரும் போது நல்ல பசியைத் தூண்டி உணவை ஜீர்ணிக்கச் செய்யும். உணவேற்க ருசியைத் தூண்டும். உமிழ் நீரை அதிகம் பெருக்கும். சுவை உணர்வை அதிகமாக்கும். அதிக உபயோகத்தால் நாவரண்டு வேக்காளம் ஏற்படும். இதனால் கல்லீரல் குடல் சுறுசுறுப்புடன் இயங்கும். தொண்டையில்

அடைக்கும் கபம் இளகி சுவாஸ கஷ்டம் நீங்கும். சிறுநீர் தடங்கல் இல்லாமல் பெருகும். உடலில் மப்பாலும் சுறுசுறுப்பு இன்மையாலும் ஏற்படும் கனம் அசதி குறைந்து லேசாக இருக்கும். ஜ்வரத்தில் மிக நல்லது. அதிலும் குளிர் ஜ்வரத்திலும் முறை ஜ்வரத்திலும் இதன் உபயோகம் அதிகம்.

சாம்பார் பொடி, ரஸப்பொடி போன்ற துணை உணவுப் பொருள்களின் கூட்டில் இதற்கு முக்கியப் பங்குண்டு. ஜீரகமும் மிளகும் உப்பும் சேர்த்து பொடித்துச் சாதத்துடன் சாப்பிடுவது வயிற்றில் அஜீர்ணம் மிக்க நிலையில் வயிற்றுக்கனம் குறையவும் ஜீர்ண சக்தி பெருகவும் நல்லது. மிளகையும் வால்மிளகையும் நெய்யில் பொரித்து, நெய்யுடன் அவைகளைச் சாப்பிடத் தொண்டை வேக்காளத்தைக் குறைத்து வரண்ட இருமலையும் தாபத்தையும் போக்கும்.

மிளகையும் துளசியையும் கடித்து மென்று சாப்பிடக் குளிருடன் வரும் முறை ஜ்வரத்தில் குளிர் உடன் நிற்கும். காணாக்கடி போன்று உடலில் தடிப்புடன் வரும் பல அலர்ஜித் தடிப்புகளில் வேளைக்கு 5—7—9—11—13 என்று கிரமமாக எண்ணிக்கையை அதிமாக்கி மிளகைச் சாப்பிட்டுவர பித்தம் சீரடைந்து தடிப்பு குறைந்து விடும். காணாக்கடிக்கு மந்திரிப்பவர்களும் மிளகையே மந்திரித்துக் கொடுப்பர். எல்லா விஷங்களையும் முறிக்கும் சக்தி உண்டு. விஷமாற்று மருந்துகளில் முக்கியமானது. பாஷாணம் சேர்ந்த மருந்துகளில் அவை உடலைக் கெடுக்காமலிருக்கவும் அவைகளின் நல்ல சக்தி அதிமாகவும் மிளகு கட்டாயம் சேர்க்கப்பட்டிருக்கும். வயிற்றில் ஜீர்ணமில்லாமல் போக்கு அதிகமாக இருக்கும் போது மிளகை நல்லெண்ணெய்யில் பொரித்து வெல்லம் சேர்த்து சாப்பிடுவதும், சாதத்தில் போட்டுப் பிசறி நல்லெண்ணெய் கலந்து சாப்பிடுவதும் உண்டு.

தொண்டை மூக்கு சதை வளர்ச்சியில் மிளகு நன்கு பயன்படும். மிளகைத் தூள் செய்து தேனில் குழப்பி நடுவிரலில் துவைத்துத் தொண்டையினுள் தடவ உள் நாக்குத் தொங்குதல் குறையும். அதனால் ஏற்படும் இருமல் கமறல் குறையும். டான்ஸில் சதை வளர்ச்சியில் இதைத் தடவி வரலாம். மூக்குச் சதை அடைப்பு, கட்டிச்சளி அடைப்பு, மூக்கின் உள்ளே வேக்காளம், நீர்க்கோர்வை, தலைவலி, இவைகளில் ஊசி

முனையில் மிளகைக் குத்தி அனலில் காட்டி அதன் புகையை மூக்கினுள் செலுத்தி உறிஞ்ச அடைப்பு நீங்கும். வலி குறையும்.

நீர்க்கோர்வை, முன் மண்டைத் தலைவலி, மூக்கின் மேற்பகுதியில் தினவு உணர்ச்சி முதலியவைகளில் மிளகைப் போட்டுக் காய்ச்சிய எண்ணெய்யைத் தேய்த்து வெயில் ஏறுவதற்கு முன் ஸ்நானம் செய்து புளியில்லாப் பத்தியத்துடன் வெய்யில் கொள்ளாமலிருக்க குணம் கிடைக்கும். பல் கூச்சம், வேக்காளம், எகிறு வலி இவைகளில் மிளகுத் தூள் சிறந்தது. பற்பொடிகளில் இதற்கு முக்கியப் பங்கு உண்டு. மிளகுத்தூள் வெங்காயம் உப்பு இம்மூன்றையும் அரைத்துத் தலையில் புழுவெட்டுள்ள இடத்தில் பூசிவர அங்கு மயிர் முளைக்கும். மிளகு 25 கிராம் சோம்பு 50 கிராம் இரண்டையும் தூள்செய்து வெல்லம் 150 கிராம் சேர்த்து இடித்து வைத்துக் கொண்டு தினம் இருவேளை சாப்பிட்டு வர வயதானவர்களுக்கும் இளைத்தவர்களுக்கும் ஏற்படும் மூலம் குணமாகும்.

வெள்ளை மிளகைப் பால் விட்டரைத்துச் சுடவைத்துத் தலையில் தேய்த்து வருவதுண்டு. எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்ள முடியாதவர், கடும் நோய்வாய்ப்பட்டு எழுந்தவர், எண்ணெய் ஒத்துக் கொள்ளாதவர் இவ்விதம் பால் மிளகு தேய்த்து ஸ்நானம் செய்வர். மிளகின் காரம் ஒத்துக் கொள்ளாதவர்க்கு வெள்ளை மிளகு நல்லது. குடலோட்டத்தில் இது அதிகம் உதவும்.

வால்மிளகு : பக்ஷணங்கள், தொண்டை மருந்துகள் இவைகளில் இதற்கு அதிகம் உபயோகம். தொண்டை வரண்டோ வெந்தோ அடைபட்டோ குரல் கம்மி வந்தபோது நல்ல நெய்யில் பொரித்த வால்மிளகுடன் திராக்ஷை, பனங்கற்கண்டு, குங்குமப்பூ, கத்தக்காம்பு, பச்சைக்கற்பூரம், வாதுமைப்பருப்பு இவை சேர்த்து மாத்திரை செய்து சாப்பிடுவர். பன்னீரில் அரைத்துத் தலையில் மெல்லியதாகப் பத்துப் போட தலைவேதனை குறையும். பசுவின் பாலில் ஊரவைத்து அரைத்துக் கலக்கிச் சாப்பிட்டு வர சிறுநீர் எரிச்சல், சிறுநீருடன் சீழ் விழுதல், நீர்த்துவார வேக்காளம் குறையும். இளநீரில் கலந்து சாப்பிடுவதுண்டு. வெள்ளை வெட்டை — நோயுள்ளவர் இத்துடன் படிக்காரத்தைப் பொரித்துச் சேர்த்துச் சாப்பிடுவர். பல்வலி குறைய இதன் தூளும் தைலமும் சிறந்தது. வாய் நாற்றம், பற்களில் சீழ் ரத்தம் வடிதல், எகிர் வீக்கம் இவைகளில் வால்மிளகுத் தூள் சேர்ந்த பற்பொடி நல்ல குணம் தரும்.

முந்திரிப்பருப்பு : இனிப்புள்ள விதை. உணவில் அழகும் மணமுமூட்டச் சேர்க்கப்படுகிறது. உடல் வலிவு, காம இச்சை, தாதுபுஷ்டி தரும். இதனை நெய்விட்டு வறுத்து உணவிற்குப்பின் சாப்பிட பலம் தரும். நல்ல பசி வேளையில் இதனை அதிகம் சாப்பிட பசி மந்தமடையும். பித்தமதிகமாகித் தலைசுற்றும். இதன் பழம் காரலும் இனிப்புமுள்ளது. சிறு நீர்ப்பெருக்கி. சூடுதரும். கொட்டையின்மேல் உள்ள ஓட்டின் எண்ணெய் உள்ளங்கால் வெடிப்பில் தடவ ஏற்றது. இதன் வாடை இருந்தால் கரப்பான்பூச்சி கரையான் அணுகாது. பருப்பின் எண்ணெய் குடல் புண்ணை ஆற்றும்.

முருங்கை : (இலை — காய்) உணவுப் பண்டங்களில் ருசி மிக்கது. நிலத்தைக்கொண்டும், பயிராகும் இடத்தைக் கொண்டும் பல வகைகளாகப் பிரிக்கப்படுகின்றது. காட்டு முருங்கை, தவசி முருங்கை, கொடி முருங்கை இம்மூன்றும் மருந்துச் சரக்குகள். உணவுக்கான முருங்கையிலும் நல்ல வெண்ணிறமுள்ளதில் காரம் அதிகம் ; இனிப்பு குறைவு. சிகப்பு கலந்த பசுமை நிறமுள்ளதில் இனிப்பு அதிகம். மதுசிக்ரு என்று வங்காளத்திலும், ஸிந்துவிலும், ராஜபுதானாவிலும் ஒரு ஜாதி உண்டு. மிகவும் இனிப்பானது.

முருங்கை இலையும் முருங்கைப் பட்டையும் நாய்கடி விஷத்தைப் போக்குவதில் சிறந்தவை. இதைப் பச்சிலை முறையில் பால் விட்டரைத்துச் சாப்பிட்டு பாலன்னம் மாத்திரம் சாப்பிட்டுவர நாய்கடி விஷம் முறிந்து விடும். புண் சீக்கிரம் ஆறும். இதன் பிஞ்சும் காயும் பத்தியக் காய்கறிகளில் சிறந்தவை. காயை வேகவைத்துச் சாப்பிட நாட்பட்ட காங்கை நீங்கும். வாயில் ருசி மணமறியாத அரோசகம் நீங்கும். தாது நீர்த்துத் தானே இளகி வெளியாதலும் ஸ்வப்பனத்தில் வெளியாதலும் நின்று விந்து நிறைந்து தடித்து ஸ்தம்பனம் பெறும். சிறந்த தாது புஷ்டி தரும். நாட்பட்ட நோய்களில் கஞ்சி போன்ற திரவ ஆகாரம் மட்டும் ஏற்கும் நிலையிலிருந்து மாறி கன ஆகாரம் ஏற்கும்போது ஆரோக்கியத்தைச் சட்டெனச் சீராக்கவும், பலம் தரவும் உணவுக்கு ருசி தந்து ஜீர்ணம் செய்யவும் இதைப் புளி சேர்க்காமல் பாசிப்பருப்பு சேர்த்து கூட்டாகவோ பொரித்த குழம்பாகவோ தயாரித்து அன்னத்துடன் சேர்த்து உண்பது வழக்கம். தாது புஷ்டியில் இதன் விதையும் பிசினும் அதிகம் உதவக்கூடியது.

முருங்கை இலையைச் சாறு பிழிந்து கண்ணில்விட கண்வலி நீங்கும். இலையையும் மிளகையும் சேர்த்தரைத்து நெற்றியில் பற்றிடத் தலைவலி போகும். இலையை அரைத்து வைத்துக்கட்ட வீக்கம் வாடும். முருங்கை இலை ஈர்க்கையும் கருவேப்பிலை ஈர்க்கையும் சேர்த்துக் கஷாயமிட்டுச் சாப்பிட வயிற்றிலுள்ள கிருமிகள் நீங்கி வயிற்று வலி போகும். பூவை எடுத்துக் கண்களின் மேல் வைத்துக் கட்டிக் கொண்டு படுத்திருக்கக் கண்களின் எரிவு நீங்கும்.

இதன் விதையிலிருந்து எடுத்த எண்ணெய் வாயு வலியைப் போக்கும். முருங்கை விதை கடுகு சணல் விதை பார்லி இவைகளை அரைத்துக் கழுத்தில் ஏற்படும் கிரந்திகளின் மேல் பூசிவரச் சுருங்கி வீக்கம் குறையும். விதையின் தூளை நஸ்யமிடத் தலைவலி நீங்கும். இதன் பிசினை எண்ணெய்யில் கரைத்துக் காதில்விட காதுப்புண் ஆறும். பாலில் கரைத்து நெற்றியில் பூச விண் விண்ணெனத் தெறிக்கும் தலைவலி நீங்கும்.

ஹிருதய துர்பலம், சுக்கில துர்பலம், நரம்பு துர்பலம் இவைகளில் முருங்கைக்காய் ஏற்ற உணவாகிறது. பலம் புஷ்டி ருசி அளித்து மலத்தைக் குடலில் தங்கவிடாமல் லேசாக இளக்கி வெளியேற்றுகிறது. ஆனால் பித்தம் மிகுந்த புளிப்பு அஜீர்ணம் அடிக்கடி ஏற்படுபவர்களுக்கு முருங்கைக்காய் ஒத்துக் கொள்வதில்லை. புளிப்பை அதிகப்படுத்தி வயிற்று உப்புசம் வலி எரிச்சல் உண்டாகக்கூடும். அம்மாதிரியே சிறுநீரகத்தில் வேக்காளம் ஏற்பட்டு வயிற்றில் நீர் வைத்திருக்கும் மஹோதர நிலைகளிலும் இது ஒத்துக் கொள்வதில்லை.

முலாம்பழம் : தர்பூஜா எனப்படும் இனிய பழம் குளிர்ச்சி தரும். உள்ளழற்சியை ஆற்றவல்லது. சிறுநீர் பெருக்கும். குடற் புழுவகற்றும். உடலிற்கு வலிவைத் தரும். காய் நல்லதல்ல. உடல் வலி கபச்சேர்க்கை, பல்லுறுதியைக் குலைத்தல், உடல் வலிவுக்குறைவு இவற்றை ஏற்படுத்தும், பழச்சாற்றோடு சர்க்கரை சேர்த்துப் பருக சிறுநீர் எரிவுக்கு நல்லது. இதன் விதையை உடைத்துப் பருப்பை எடுத்து உலர்த்திச் சாப்பிட புஷ்டி வீர்யம் கிட்டும். புழுவைக் கொல்லும்.

முள்ளங்கி : ஆசார சீலர் நிஷித்தமெனத் தள்ளும் கறிகாய்களில் வெங்காயமும் முள்ளங்கியும் முதலிடம் பெறக்கூடும். அவர்கள் உணவுப் பொருள் அனைத்தையும்

ஸாத்துவிகம்—ராஜஸம் தாமஸம் எனப் பிரித்து ஸாத்துவிக உணவையே ஏற்பர். சாத்துவிக உணவுப் பட்டியலில் சேராதவை சில. அவை மனம், புத்தி, மேதை தாரண சக்தி முதலியவைகளை தெளிவற்றதாக்கிக் கலக்கமடையச் செய்பவை. சில சமைக்கும் போதும் உண்ணும் போதும் அதில் புலாலுடையது போன்ற ஒரு வித நெடியுடன், உண்டு ஜீர்ணமாகும் நிலையில் பிராணவாயு, அபான வாயு, வியர்வை முதலியவைகளில் ஒரு அருவருக்கத்தக்க மணமும் வெளியிடக் கூடியதாக இருக்கும். முள்ளங்கியும் வெங்காயமும் இந்த இரண்டாவது இனத்தைச் சேர்ந்தவை. முள்ளங்கியிலுள்ள கந்தகமும் பாஸ்பரமும் இந்த துர்வாஸனையைத் தருகின்றன. ஆசார சீலர்களுக்குப் புலால் உணவில் ஏற்படும் அருவருப்பு இதிலும் ஏற்படுகிறது. வைத்தியர் இதில் உள்ள சில விசேஷ குணங்களையொட்டி இதை நல்ல உணவுப் பொருளாக மதிக்கிறுர். புலால் உணவு, கடினமான மஸாலைப் பொருள் சேர்ந்த உணவு. மாப்பண்டம் சாப்பிடுபவர்களுக்கு இது நல்ல ஜீர்ணகாரியாக உதவுகிறது. என்பதே வைத்தியரின் நன்மதிப்புக்குக் காரணம்.

முள்ளங்கி இந்தியாவில் எங்கும் பயிராகின்றது. சிகப்பு முள்ளங்கி வெள்ளை முள்ளங்கி என இரண்டு உண்டு. வெள்ளை வகையில் அதிகக் காரமும் மணமும் உண்டு. சிகப்பினம் சற்றுச் சப்பென்றிருக்கும். வெள்ளையினம் தான் அதிக குணமுள்ளது. வெள்ளையிலும் யானைத் தந்தம் போலத் தடித்துப் பருத்திருக்கும் முள்ளங்கி நேபாளம் முதலிய மலைப் ப்ரதேசங்களில் கிடைக்கிறது. சிறிய முள்ளங்கியே அதிகம் உபயோகப்படுகிறது.

கடுகினத்தைச் சேர்ந்த சிறு குத்துச செடி. இதன் இலையும் கிழங்கும் உணவாகப் பயன்படுகிறது. விதை மருந்தாகும். காரட் என்னும் ஆரஞ்சு நிறத்திலுள்ளது தோற்றத்தில் இதை ஒத்ததெனினும் குணத்திலும் இனத்திலும் மாறுபட்டது.

முள்ளங்கியின் கீரையைச் சமைத்துத் தின்பது நாட்டுப் பழக்கம் அது ஆரோக்கிய உணவாகாது. வயிற்றில், பொருமல், எரிவு, எதுக்களிப்பு, மலக்கிருமி முதலியவைகளை உண்டாக்கக்கூடும். ஆகவே தினசரி உபயோகத்திற்கு ஏற்றதல்ல.

முள்ளங்கியின் கிழங்கில் சதை பிடிக்காமல் மிகவும் பிஞ்சாக இருப்பது சற்று கசப்பு மிகுந்து துவர் உணர்ச்சியுடன்

(க்ஷாரம்) காணும். இது சீக்கிரம் ஜீர்ணமாகும். குடலில் தங்கி நிற்காது. வாயவைக் கலைத்து வெளியேற்றக் கூடியது. குடலுக்கும் சுறுசுறுப்பளிக்கும். மலமாகத் தேங்கும் வாயு பித்த கபங்களை வெளியேற்றக் கூடியதால் அதிக அளவில் ஹிதமானது. குல்மம், காஸம், க்ஷயம் தொண்டை நோய், அக்னி மந்தம், வயிற்றெரிவு குடல் வீக்கம், மலமூத்திரக் கட்டு, தலைச்சளி முதலிய நோய்களில் மலங்களை வெளியேற்றி நோயைச் சீக்கிரம் அடங்கச் செய்யக்கூடியது. சிசுக்களுக்கு வயிற்றில் சளி மலம் மண் பித்தம் முதலியவை தங்கி ஏற்படும் அக்னி மந்தத்தில் முள்ளங்கிப் பிஞ்சின் சாற்றைக் கொடுப்பது வழக்கம். மண் சளி முதலியவை வெளியாகும். குழந்தைகளுக்கு ஈரல் குலைக்கட்டி நோய் வராதிருக்க வாரம் இரு முறை இப்படி முள்ளங்கிச்சாறு (பிஞ்சினுடையது) கொடுப்பது வழக்கம். முள்ளங்கியை அனலில் வாட்டியோ அல்லது ஆவியில் லேசாக வேகவைத்தோ எடுத்துச் சாறு பிழிந்து கொடுப்பது வழக்கம். சாறு பிழிந்தபின் அதைச் சுடவைத்துக் கொடுப்பது அவ்வளவு நல்லதல்ல. தேவையாயின் சிறிது சர்க்கரை அல்லது தேன் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். பச்சையாகவே இளம் முள்ளங்கியைத் தின்பதை விட வேகவைத்தே சாப்பிடுவ்து நல்லது. லேசாக வெந்தாலும் போதும்.

முற்றிய முள்ளங்கியில் காரம் மிகுந்து காணும். அதிக உஷ்ணம். ஆனால் குடலை வெகு தாமதமாக இயங்கச் செய்யும். அந்நேரத்தில் இதிலுள்ள கந்தகமும் பாஸ்பரமும் நன்கு வெளியாகி மலத்தை மிகுந்த நெடியுள்ளதாக்கிவிடும். அபான வாயுவும் எரிவுடனும் நெடியுடனும் வெளியாகும். மலத்தேங்கலுக்கு இடமளிக்குமாதலால் கப பித்தவாயு— மலங்கள் குடலில் அதிக நேரம் தங்கி வியாதி ஏற்படுத்துமளவிற்குக் கொண்டு விடக்கூடும். பச்சையாகத் தின்றால் இந்தக் கெடுதி அதிகம். வேகவைத்தால் இந்தக்கெடுதி குறைந்து வாயுவைப் பிரித்துவிடும். அதில் எண்ணெய் விட்டு வதக்கிச் சாப்பிடமேலும் கெடுதி குறையும். ஆகவே இளம் முள்ளங்கியே சாப்பிட நல்லது. முற்றியதாயின் வேகவைத்து எண்ணெய் விட்டு வதக்கிச் சாப்பிடுவது நல்லது. இதைக் காயவைத்து உலர்த்தித் தூளாக்கி உப்பு சேர்த்துச் சாப்பிட வாத கபக்கட்டைப் போக்கும்.

முள்ளங்கியின் சாறு நாலு அவுன்ஸ், நல்லெண்ணெய் 1 அவுன்ஸ் சேர்த்து எண்ணெய் மாத்திரம் மீதமாகுமளவிற்குச் சுண்டக் காய்ச்சி வடிகட்டி இதமான சூட்டில் காதில் விட்டு வர காதில் இரைச்சல், வலி நீங்கும். மேலுக்குத் தடவ வீக்கம். குறையும். முள்ளங்கிக் கீரையை எண்ணெய் விட்டு வதக்கிச் சாப்பிட நீரடைப்பு, நீர் சுருக்கு நீங்கும். முள்ளங்கியைக் காயவைத்துத் தூளாக்கி ஜலம் விட்டு வேகவைத்துக் கட்ட வீக்கம் குறையும்.

வள்ளிக்கிழங்கு : சிறுவள்ளி சர்க்கரைவள்ளி என இருவகை. சிறுவள்ளி இனியது. பசி மந்தம், கரப்பான், கபமிகுதி, மூல அழுத்தம், இவற்றைத் தரும். அதனால் நல்ல உணவுப்பொருள் அல்ல. சர்க்கரை வள்ளி இருவகை. வெண்ணிறமுள்ளது. செந்நிறமுள்ளது. குணம் ஒன்றே. இதுவும் மூலமுளையை அதிகப்படுத்தும். வயிற்றிரைச்சல், வலி, வயிற்றுக்கடுப்பு, பசிமந்தம் தரக்கூடியதே, பத்திய உணவல்ல. இனிய கிழங்கை ஆவியில் வேகவைத்து அல்லது சுட்டுத் தின்பர். பசி ஆற்றும்.

வாதுமைப் பருப்பு : காச்மீரம், பஞ்சாப், ஆப்கானிஸ்தானம், ஈரான் முதலிய ப்ரதேசங்களில் அதிக அளவில் உற்பத்தியாகும் நடுத்தர உயரமுள்ள வாதுமை மரத்தின் விதை வாதுமைப் பருப்பு, பச்சைக்காய் புளிப்புடனிருக்கும். அதைச் சட்டினியாக அரைத்துச் சாப்பிடுவது உண்டு. காய்ந்த பழத்தின் கொட்டையின் மேலுள்ள கடினமான தோலை உடைத்து உள்ளிருக்கும் பருப்பையே உபயோகிக்கிறோம். உள் பருப்பு கசப்புடனிருப்பதை மேற்பூச்சுக்காக உபயோகிப்பர். அது விஷமுள்ளதாகையால் சாப்பிடுவதற்கேற்றதல்ல. தித்திப்புடனுள்ளதையே சாப்பிடுவர்.

இனிப்புச் சுவையுள்ள வாதாம் பருப்பை ஊரவைத்து மேல்தோல் நீக்கி நெய்விட்டு லேசாக மணக்க வறுத்து மற்ற பக்ஷணங்களில் கலந்தும், தனித்துச் சர்க்கரைத் தூள் சேர்த்தும் சாப்பிடுவர். பருப்பை ஊரவைத்து அம்மியிலிட்டு நன்கு அரைத்தோ கல்லுரலிலிட்டு ஆட்டியோ சிறிது ஜலம் அல்லது பால் கலந்து குழப்பிச் சிறிது சுடவைத்துச் சர்க்கரை சேர்த்து வாதுமைப் பாலாக்கிச் சாப்பிடுவதும் உண்டு.

நல்ல புஷ்டிதரும் உணவுப்பண்டம். உடல் காங்கையாலும் வெட்டைச் சூட்டாலும் உடல் மெலிந்து வருபவர்களுக்கு உடல் புஷ்டியடைந்து பருக்க ஏற்றது. இதைச்சாப்பிட உடல் தளதள வென் வளர்ச்சியடையும். உடல் உழைப்பு மிக்கவர்கள். குஸ்தி மல்யுத்தம் முதலிய தேகாப்பியாசங்களில் ஈடுபடுபவர்களுக்கேற்றது.

வாதுமைப் பருப்பை வறுத்து சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிடுவதை விட வாதுமைப்பாலாக்கிச் சாப்பிடுவது நல்லது. முதல் நாளிரவு பருப்புகளை அலம்பி வென்னீரில் ஊரவைத்து மறுநாள் காலே தோல் நீக்கி அதை மசிய அரைத்து ஜலத்தில் அல்லது பாலில் குழப்பி ஒரு கொதி வரும் வரை காய்ச்சிச் சர்க்கரை சேர்த்து ஆற வைத்துச் சாப்பிடலாம். ஓரிரவு ஊரவைப்பதால் அது எளிதில் ஜீர்ணமடைகிறது. அதன் சத்து முழுவதையும் உடலில் சேர வைக்க முடிகிறது. பருப்பை அப்படியே வறுத்துச் சாப்பிடும்போதுபருப்பின் சத்து குறைந்து விடுகிறது. வாதுமையை அரைத்துக் கலக்கிய ஜலத்தையோ பாலேயோ அதிகநேரம் காய்ச்சக் கூடாது.

வாதுமையில் மாச்சத்து கிடையாது. ஆகையால் நீரில் சர்க்கரை இருப்பவர்கள் கூட இதைச் சாப்பிடலாம். ஊரவைத்த வாதுமைப் பருப்புடன் (3 பருப்பு) அமுக்கராக் கிழங்குத்தூள் 1 கிராம், அரிசித் திப்பிலி ஒன்று இவற்றை அரைத்துப் பாலில் குழப்பி ஒரு கொதிவரும் வரை சுடவைத்துச் சர்க்கரையும் நெய்யும் விட்டுச் சாப்பிடுவது உண்டு. மாதருக்கு அதிகம் வெட்டை படுவதை நிறுத்த இது சிறந்த உணவு. வெட்டை விழும் மாதருக்கு ஏற்படும் இடுப்பு விட்டுப்போவது போன்ற வலியும் நிற்கும். தாய்ப்பால் நன்கு ஊறும். தாய்ப்பால் கொடுப்பதால் ஏற்படும் களைப்பு நீங்கும். சுவாஸாசயம், ஜனன உறுப்புகள், சிறுநீர் உறுப்புகள், மூளை நரம்பு இவைகளில் பலவீனத்தால் ஏற்படும் நோய்கள் அனைவற்றிலும், இந்த உணவு நல்ல பலத்தைத் தரும். நாட்பட்ட மலபந்தமுள்ளவர்களும், குடல் வாயு மிகுந்தவர்களும், பசியின்மையால் துன்புறுபவர்களும், புணர்ச்சி சக்தி குன்றியவர்களும், தாய்ப்பாலில்லாத மாதரும், மாதவிடாய் காலத்தில் இடுப்பு வலி, கர்ப்பாசயவலி உள்ளவர்களும் வரண்ட இருமல் உள்ளவர்களும் இதைச் சாப்பிடுவது நல்லது.

தித்திப்பு வாதுமைப் பருப்பை மேல் அரைத்துப் பூச தோலில் வரட்சி, சுருக்கம், மென்மையின்மை, நிறம் குன்றிக் காணுதல், சூடு முதலிய பல நோய்கள் தீரும். கசப்பு வாதுமைப் பருப்பு அரைத்துப்பூச மாதர்களின் மறைவிடங்களில் ஏற்படும் அரிப்பு குறையும். எந்த அரிப்பிற்கும் இதைப்பூச அரிப்பு குறையும். இதன் எண்ணெய் தலைக்கு தேய்த்து ஸ்நானம் செய்ய மிகவும் ஏற்றது. கண்களுக்குக் குளிர்ச்சி, மூளை நரம்புகளுக்கு பலம்) தோலுக்குப் பதம், உடலுக்கு பலமளிக்க இதன் எண்ணெய்யைத் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்வர்.

வாதுமைப் பருப்பின் மேல் ஓட்டைப் பானையிலிட்டு மூடி எரித்துக் கரியாக்கிக் கொண்டு பல்தேய்க்க உபயோகிப்பதுண்டு. பற்களில் ஊத்தை, காரை. சீழ் முதலியவைகளைப் போக்கவும் எகிறு கொழுத்து ஏற்படும் வலியையும் வீக்கத்தையும் குறைக்கவும் வாதுமைக் கொட்டைக்கரியில் இந்துப்பு சேர்த்துத் தேய்ப்பது வழக்கம்.

வாழை : மங்களப் பொருள்களின் வரிசையில் வாழை மரத்திற்கு இடமுண்டு. இலை, பூ, பிஞ்சு, காய், பழம், தண்டு, நீர் என்று அத்தனையும் உணவாகக் கூடியது. பூவும் பிஞ்சும் காயும் துவர்ப்புள்ளவை. பழம் இனிக்கும். ஆனால் இவை அனைத்தும் சீதளமானவை. தண்டும் துவர்ப்புத்தான். எனினும் சூடு தரும். பழம் பித்தத்தைச் சமனப்படுத்தி மலமிளக்கும் . உள்ளழற்சியை நீக்கும். புஷ்டி தரும். தண்டு சிறுநீரை அதிகம் வெளியேற்றும். குடலில் சிக்கிக் கொண்டு ஜீர்ணமாகாத பொருளை வெளியேற்றும். பூ பெண்களின் மாதவிடாய்ப் பெருக்கு மிகுதியிலும் நீரிழிவிலும் ஏற்றது. பிஞ்சு மூலக்கடுப்பை நீக்கும். முற்றியகாய் உடலை பருக்கச் செய்யும். வயிற்றில் வாயுசேரச்செய்யும். வாழையிலை உணவேற்க ஏற்ற பாத்திரம். தொடர்ந்து இதில் உண்பவர் மேனிப் பொலிவையும் தோல்மென்மையும் பெறுவர். பசி மந்தம் அருசி பித்தக் கொதிப்பு நீங்கப் பெறுவர்.

பழங்களில் ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு சிறப்பைத் தருபவை. பேயன்பழம் சூட்டைக் குறைத்து மலமிளக்கும். அம்மை முதலியவற்றிற்குப்பின் ஏற்படும் கொதிப்பை அடக்க ஏற்றது. மொந்தன் பழம் மன உறுதி தரும். காமலை, வயிற்றில் கொதிப்பு, கொழுப்பு காய்ந்து சைகள் வரண்டு ஏற்படும் வாத

நோய்களில் ஏற்றது.' மொந்தனின் மற்றொரு வகையான நேந்திரன் கடும் பசிக்கேற்றது. உடலை வளர்க்கும். மலைப்பழம் எளிதில் ஜீர்ணமாகும். களைப்பை போக்கும். ரஸ்தாளி உடலை பருக்கச் செய்யும். ஜீர்ணமாக தாமதமாகும். கற்பூர வாழை மிக இனியது. வலிவூட்டும். சர்க்கரை இன்றி வரும் நீரிழிவு கிராணி போன்ற உடற்சத்தைப் பெருமளவில் வெளியேற்றும் நோய்களில் உணவுடன் இவற்றை அளவுடன் ஏற்கலாம். நல்ல ஜீர்ணசக்தி உள்ள சிறுவர்களுக்கும் வயதானவர்களுக்கும் ஏற்ற உணவு. சர்க்கரைநோய், பூட்டுகளில் வலி வீக்கம் மிகுந்துள்ள கீழ்வாயு, பசிமந்தம் உள்ள நிலைகளில் இவர்களுக்கு ஏற்றதல்ல. தேனும் சர்க்கரையும் சேர்த்து உண்ண எளிதில் செரிக்கும். செவ்வாழை, வெள்வாழை, ரஸ்தாளி, மொந்தன் நேந்த்ரன், இவை உடல் உழைப்பும் நல்ல ஜீர்ணசக்தியும் உள்ளவர்களுக்கு ஏற்றது. மலைவாழை பூவன், பேயன், பச்சைலாடன், கருவாழை இவை பொதுவாக எல்லோருக்கும் ஒத்துக் கொள்ளும்.

மங்கள காரியங்கள் நடைபெறுவதன் அடையாளமாக வாயிலில் குலை தாங்கித் தழைந்த மரத்தைக் கட்டுவர். ஆண்டவன் வழிபாட்டில் பழங்களுக்கு முக்கிய இடமுண்டு. பஞ்சாமிருதம் என்ற இனிய தயாரிப்பு இறைவனின் அபிஷேகத்தில் முக்கியமானது. முருகனுக்கு மிகப் பிடித்தமானது. முதிர்ந்த பழம் 12 (சுமார் 1 கிலோ) ஈரமற்ற ஈயம் பூசியப் பாத்திரத்தில் இதனைத் தோல் நீக்கி அரிந்து மத்தால் கடைந்து ஒரு கிலோ நல்லவெல்ல சர்க்கரை சேர்த்துக் கிளறவும். உப்புக் கரிக்காததும் குழைவுள்ளதும் தூசி அழுக்கில்லாததும் இனியதுமான வெல்லம் தேவை. திராக்ஷை 50 கிராம். பேரீச்சம்பழம் விதை நீக்கி அரிந்தது 50 கிராம். கற்கண்டு சிறு தூளாக்கியது 50 கிராம். நெய் 50 கிராம். காயை அப்பொழுதே தோல் உரித்து நசுக்கிய ஏலரிசி 3 கிராம். தேன் 50 கிராம் இவற்றைக் கலந்து கொள்ளவும். கைபடாமல் ஈரமின்றி இதனைத் தயாரித்தால் நாட்பட இருக்கும். (ஈரப்பசை கொசகொசக்கச் செய்யும்). இறை வழிபாட்டில் ஏற்றது. நன்கு புஷ்டி பலம் தரும். அடை, உப்புமா முதலிய எளிதில் ஜீர்ணமாகாத கன உணவுடன் ஏற்கச் சிறந்தது. மாப்பண்டங்கள் சாப்பிடும் போது பின்விளையும் நாவரட்சியால் அடிக்கடி நீர் பருக நேர்வது இதனைச் சேர்ப்பதால் குறையும். பித்த எரிச்சல், புளிப்பு,

உட்கொதிப்பு இவற்றில் ஏற்றது. மார்பில் சளியும், வயிறு மந்தமும் உள்ளவர்களுக்கு முக்கியமாக சிசுக்களுக்கு ஏற்றதல்ல. அதிக அளவில் யாருக்குமே ஏற்றதல்ல.

வாழைக் கிழங்கிலும் தண்டிலும் உள்ள நீரைப் பருக நீர்சுருக்கு, நீர்க்கல்லடைப்பு, சிறு நீரக அழற்சி, எலும்புருக்கி இவற்றில் குணம் கிட்டும்.

விலாமிச்சை வேர் — வெட்டி வேர் — இதனைச் சென்னையில் வெட்டிவேர் என்பர். வெட்டி வேரை விலாமிச்சை வேர் என்பர். பூவுடன் சேர்ந்து மணத்திற்காகச் சேர்க்கப் பெறுவது குருவிவேர் வெட்டிவேர். நீர்ப்பானைகளில் முடித்துக் கட்டிப் போட்டுக் கோடையின் வெப்பத்தைத் தணிக்கப் பயன்பெறுவது விலாமிச்சைவேர். உடல் எரிவு, சிறுநீர் எரிச்சல் நீக்கவல்லவை. உற்சாகம் — மனத்தெளிவைத் தருபவை.

விளாம்பழம் : ஓடு நீக்கி வெல்லம் சேர்த்துப் பழத்தைச் சாப்பிட வாய் நீர்ஊறல், தொண்டைப்புண், பல் எகிறுகளில் புண் ஆறும். பசி ஏற்படும். பழச்சதையுடன் திப்பிலித்தூள் சேர்த்துச் சாப்பிட விக்கல் குறையும். இதனை வெல்லப் பச்சடியாக்கிச் சாப்பிடுவர்.

வெங்காயம் : சிறிது பெரிதென இரு வகை. சிறிதில் காரம் அதிகம். உடற்சூடு, மூலம், சிரங்கு பித்தத்தால், வரும் வாய்ப்புண். உஷ்ணபேதி முதலியவற்றில் நல்லது. ஜீர்ணசக்தி குறைந்தவர்க்கு வயிற்று உப்புசம் தரும். சிறுநீரை அதிகம் பெருக்கும். இதயத்திற்குப் பலம் தரும். அதனால் இதனைத் தனித்துப் பச்சையாக அரிந்து தனித்தோ தேனில் சேர்த்தோ தயிருடன் கலந்தோ, வதக்கியோ சாப்பிடுவது நல்லது. பருப்பும் புளியும் சேர்த்துச் சாம்பராக்கியது வயிற்றில் கனத்தைத் தரும். புஷ்டி தரும். நெய்யில் வதக்கிச் சாப்பிட மூலம் சுருங்கும். வயிற்றழற்சி குணமாகும்.

அடிக்கடி சீதபேதி மலக்கட்டு முதலியவற்றால் முக்கிமுக்கி குதம் வெளியாகி விடுபவர்களுக்கு இதனை அரைத்துக் கட்டுவர் மூலத்தில் வலி கடுப்பு அதிகமிருந்தால் வதக்கிக் கட்டுவர். தோலின் மேலுள்ள வலியுடன் உள்ள கட்டியில் இதனை அரைத்துக் கட்டுவர். வெங்காயத்தைச் சிறிய துண்டாக்கிக் காதில் செருகி வைத்திருக்க வரட்சியாலும் நீர்க்கோர்வாலும் ஏற்பட்ட

காது வலி நீங்கும். இதனைப் பாதியாக வெட்டித் தோலின்மேல் தேய்க்கத் தேள், பூரான் முதலியவை கொட்டிய இடத்தில் கடுப்பு நீங்கும். கொடுக்கு போன்றவை நெகிழ்ந்து வெளியாகும். படை சொறி குணமாகும். கடுகெண்ணை சேர்த்தரைத்து மூட்டுகளில் பூச வீக்கம் வலி கீல்வாயு குறையும்.

மாதவிடாய் சரியே வெளியாகாமல் வலி உள்ளவர் இதனை வதக்கிச் சாப்பிடலாம். எண்ணெய் தேய்த்துக் கொண்ட தினத்தன்று ஏற்படும் குளிர் ஜ்வரத்தில் வெங்காயத்துடன் 2,3 மிளகு சேர்த்து உண்ணக் கடுப்பு வலி வேகம் குறையும். கும்பிச்சாம்பலில் வேகவிட்டரைத்துக் கரையாக் கட்டிகள் மீது வைத்துக் கட்டக் கட்டியைப் பழுக்க வைத்து உடைக்கும்.

இதன் சாற்றை முகர மூர்ச்சை தெளியும். கடுங்கோடை வெயிலில் செல்பவர்கள் ஒன்றிரண்டு கிழங்குகளை எடுத்துச் செல்வது நாகப்பூர் போன்ற கடுங்கோடை ஸ்தலங்களில் வழக்கம். ஸூர்ய தாபித சன்னி ஏற்படாதிருக்க அடிக்கடி இதை முகர்வது வழக்கம். பிரஸவித்தவர்களுக்கு ஏற்படும் கடும் ஜுரத்திலும் வெங்காயத்தைக் கசக்கி முகரச் செய்வது வழக்கம். இதன் சாறு காதில் 2 ,3 துளிகள் விட வலி நீங்கும்.

காடியுடன் கலந்து சாப்பிட தொண்டை வேதனை குறையும். காடியுடன் இதன் சாற்றையும் சம அளவு சேர்த்துக் கொதிக்கவைத்துச் சாப்பிடக் காமலை, அஜீர்ண வயிற்றுவலி, மண்ணீரல் பருத்தல் இவை குறையும். இதன் சாற்றை உட்கொள்ளப் புகையிலை போட்டதால் ஏற்பட்ட நஞ்சுவேகம் தணியும். சர்க்கரையுடன் சாப்பிட குல்மவலி நீங்கும். தாதுபுஷ்டி தரும். சிறு வெங்காயமே மருத்துவ குணச் சிறப்புள்ளது.

வெண்டைக்காய் : இனிப்புள்ளது குளிர்ச்சி தரக்கூடியது. காம இச்சையை அதிகமாக்கும். உள்ளழற்சியையும் வரட்சியையும் போக்கும். சிறுநீரை அதிகமாக வெளியேற்றும். கிராணி, பேதி, பசி மந்தம் உள்ளவர்க்கு ஏற்றதல்ல, வரட்டு இருமல், நீர்க்கடுப்பு, நீரிழிவு நோயுள்ளவர்க்கு ஏற்றதே.

வெந்தயம் : (கீரை — விதை) வெந்தயம், பிரசித்தமான உணவுப் பொருள். கீரை இனத்தைச் சேர்ந்தது. இதன் இலை கீரையாகச் சுண்டியும் கடைந்தும் உணவாகிறது. விதையை ஊரவைத்து அரைத்துக் கலந்தும், தாளித்துப் போட்டும் கறி கூட்டு

முதலியவைகளில் சேர்க்கிருர்கள். அரிசியுடன் சேர்த்தரைத்துத் தோசையாக்கியும் அப்படியே ஊரவைத்துத் தயிர் விட்டுக் கலக்கியும் சாப்பிடுகிருர்கள்.

கீரையை வேகவைத்து, வெந்த துவரம்பருப்புடன் சேர்த்துக் கடைந்து உப்பு தாளிதம் சேர்ந்து உபயோகிப்பர். புளி சேர்த்து வேகவைத்துக் கூட்டாக்கிக் கொள்வர். குழம்பிலும் சேர்த்துக் கொள்வதுண்டு. கசப்பைக் குறைக்கப் புளியும் பருப்பும் உதவும். வயிற்றில் ஏற்படும் அழற்சி காரணமாக மலம் இறுகி சிறு வலியுடன் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மலம் வெளியேறுவதும் உளைச்சலும் எரிச்சலும் இருக்கும் போது நல்லது. மலத்தை இளக்கி வெளியேற்றும். புண்ணை ஆற்றும். குழகுழப்பு கார்ணமாக வெந்த குடலில் ஏற்படும் கடுப்பு வலியைக் குறைக்கும். இடுப்பிற்கு வலிவைத் தரும். அதிக நேரம் இடுப்புத் தரித்து உட்கார்ந்து வேலை செய்ய முடியாதவர்கள் இதனைத் தேங்காய்த்துறுவலுடன் சேர்த்து வேகவைத்துச் சாப்பிடுவதுண்டு. இவைகளை நெய்யில் வதக்கிச் சாப்பிடுவது மிக நல்லது.

கீரையை வேகவைத்து எண்ணெய் போட்டு வதக்கிச் சாப்பிடப் பித்த கிறுகிறுப்பு வயிற்று உப்புசம், பசியின்மை ருசியின்மை நீங்கும். காங்கை, வரட்டு இருமல், கபம் உறைந்து வெளியேருமல் ஏற்படும் வரட்டிருமல் இவைகளைத் தீர்க்கும். வேகவைத்துத் தேன் விட்டுக் கடைந்து காலை வேளைகளில் சாப்பிட்டு வர மலமிளகிப் போகும். குடல் சுத்தியாகும். மார்பு வலி, இருமல் மூலரோகம், குடற்புண் முதலிய நோய்களிருக்கும் போது ஏற்ற உணவு. வதக்கி அத்துடன் வாதுமைப் பருப்பு, கசகசா கோதுமை இவைகளையும் பாலில் அரைத்துக் கலக்கிச் சேர்த்துக் காய்ச்சி நெய் விட்டுக் கிண்டி உட்கொள்ள. தேகம் புஷ்டியாகும் இடுப்பு வலி தீரும். அரைத்துச் சுடவைத்து மேல்பூச வீக்கம் தணியும். சுட்ட புண்ணும் ஆறும். இத்துடன் சீமை அத்திப்பழம் சேர்த்து அரைத்துக் கட்டிகளின் மேல் பற்றுப்போட அவை பழுத்துச் சீக்கிரம் உடையும்.

விதை பொதுவாக உடலிற்கும் தனித்து நரம்புகளுக்கும் நல்ல பலமளிக்கக் கூடியது. தாதுபுஷ்டி, பசி உண்டாக்க வல்லது. தினசரி சமையலில் கடுகு போன்று தாளிதத்திற் சேரக்கூடியது. சிலர் சாம்பார் பொடிக்கான மிளகு மஞ்சள், பருப்பு மல்லி

இவைகளுடன் இதையும் சேர்த்து வைத்துக் கொள்வர். ஆனால் குழகுழப்பும் கசப்பும் காரணமாக இதை சாம்பார் பொடி சாமான்களுடன் சேர்க்காமல் தனித்துத் தாளிதமாகவே சேர்ப்பதுமுண்டு. இதன் குழகுழப்பும் நெய்ப்பும் குடலின் வேக்காளத்தையும் பரபரப்பையும் குறைக்க உதவுகின்றன. கீரையைப் போலல்லாமல் விதை மலத்தை இறுக்க உதவக் கூடியது. கடுப்புடன் சீதமும் ரத்தமும் மலத்துடனோ மலமில்லாமலோ போகும் போது விதையை வறுத்துக் கஷாயமாக்கித் தேனுடன் கொடுப்பதுண்டு. குடலோட்டமுள்ளவர்கள் தினமும் இரவில் தயிரில் இதை ஊறவைத்து மறுநாள் காலையில் சிறிது தேன் சேர்த்தோ சர்க்கரை சேர்த்தோ அப்படியேவோ சாப்பிடுவதுண்டு. வயிற்றுப் போக்கு அழற்சியுள்ளவர்கள் அரிசியுடன் இதைச் சேர்த்து ஆட்டுக்கல்லில் ஆட்டி மறுநாள் (மாவு புளித்ததும் வெந்தயத்தின் கசப்பு குறைந்து விடும்) தோசையாக வார்த்துச் சாப்பிடுவதுண்டு. உளுந்தும் சேர்ப்பதும் உண்டு.

வெந்தயம், கடுகு, பெருங்காயம், கறிமஞ்சள் இந்துப்பு இவைகளைச் சமபாகமாக எடுத்து நெய்விட்டு வறுத்துப் பொடி செய்து சாதத்துடன் கலந்து பிசைந்து சாப்பிட்டு வர வயிற்று வலி, பொருமல், ஈரல்களில் வீக்கம் இவை குணப்படும்.

வெந்தயம் 1 பங்கு கோதுமை 8 பங்கு இவைகளை லேசாக வறுத்து இடித்துச் சர்க்கரை சேர்த்து லட்டு தயாரித்துக் கொண்டு தினமும் சாப்பிட்டு வர நல்ல பசி எடுக்கும். மல சுத்தியாகும், தனித்து வெந்தயத்தை மாத்திரம் வறுத்துப் பொடி செய்து 4 பங்கு சர்க்கரை சேர்த்து லட்டு தயாரித்துச் சாப்பிட்டாலும், வெந்தயக் கஷாயத்தைச் சாப்பிட்டாலும் மாதவிடாய் தாமதித்து வெளியாகக் கூடியவர்களுக்கு மாதவிடாய் உரிய காலத்தில் ஏற்படும். மாதவிடாய் காலத்தில் ஏற்படும் வயிற்று வலி இடுப்பு வலி குறையும். சிறிய சிசுக்களுக்கு பால் புளித்து வயிற்றோட்டம் ஏற்பட்டாலும் திரிதிரியாக மலம் வெளியாகும் போதும். குடல் வேக்காளத்தை உணர்த்தும் வகையில் மலம் மிகுந்த துர்கந்தத்துடனும் சீதத்துடன் போகும்போதும் வெந்தயத்தை வறுத்துக் கஷாயமாக்கிக் கொடுக்க உடன் வலி வேக்காளம் குறையும். மலமும் இறுகும்.

கோதுமை அரிசி முதலியதுடன் வெந்தயத்தையும் சேர்த்துக் கஞ்சி தயாரித்துப் பாலுடன் சாப்பிடத் தாய்ப்பால் அதிகமாகச் சுரக்கும். எட்டு பங்கு அரிசியுடன் சேர்த்துச் சமைத்துச்சாப்பிட கடும் சோகை கூட தெளிந்து விடும். பித்ததேகி தனித்து வெந்தயம் அதிகம் உட்கொண்டால், சிலருக்கு அதிக மந்தம், தலைவலி, தலை சுற்றுதல் ஏற்படும். சிறிதளவு சாப்பிட நன்று

கிரஹணி நோயில் மேதீ மோதகம், பிருஹன் மேதீ மோதகம் என்று வெந்தயத்தை முக்கியச் சரக்காகக் கொண்டு லேகியம் தயாரித்துக் கொடுப்பதுண்டு.

வெள்ளரி : (காய் பழம் — விதை) பிஞ்சு கோடைக்கேற்ற இனிய சுவையுள்ள உணவு. காய் சிறுநீரக அழற்சியையும் நீர்த்தாரை எரிவையும் போக்கும். கடுங் காரமுள்ள மருந்துகள் சாப்பிடும் போது இதனைத் தவிர்ப்பர். உண்டபின் ஏற்க நல்லது. நல்ல பசியுள்ள வேளையில் தனித்துச் சாப்பிடப் பசி மந்திக்கும். பழம் வரட்சியைப் போக்கும். இதன் விதை வாய்ப்புண், சிறுநீர் — கல்லடைப்பு — நீர்துவார வெடிப்பு, சதை அடைப்பு, நீர்ச்சுருக்கு இவற்றைப் போக்கிப் பலம் தரும்.

வெள்ளுள்ளி — உள்ளிப்பூண்டு (கிழங்கு) அறுசுவைகளில் புளிப்புத் தவிர மற்றவை உண்டு (ரஸ — ஊனம்) ரஸோனம் — லசுனம் என்பது தேகக்கல்பச் சரக்கு

சுவையில் காரமும் இனிப்பும் மேம்பட்டது உப்பு துவர்ப்பு சுவையும் உண்டு. தனித்துச் சாப்பிடும்போது காரம் அதிகம் தெரியும். வெந்தால் இனிப்பு அதிகம் தெரியும். பாலில் வெந்தால் கடுமணமும் குறையும். நெய்ப்பும் சூடும் உள்ளது. மற்றவைகளை எளிதில் ஜீர்ணமாக்கும். இது தான் ஜீர்ணமாகத் தாமதமாகும். பலம் புஷ்டி மேதை தொண்டையின் இனிமை வலிவு கண்பார்வைக்கூர்மை தரவல்லது. எலும்புகள் ஒடிந்தால் சீக்கிரம் சேர்க்கும். எலும்புகளுக்கு வலிவு தரும். தொண்டை, மேல்வயிறு, குடல் முதலிய இடங்களில் வாயு கபம் சேராமல் தடுக்கும். நாட்பட்ட ஜ்வரம், உட்காங்கை, வயிற்றுவலி, வயிற்றில் வாயு மல மூத்திரங்கள் சரியே வெளியாகாமல் தடைபட்டு ஏற்படும். இறுக்கம், அன்னத் த்வேஷம், பசியின்மை, மூலம், பெருமூச்சு வயிற்றில் பல தரப்பட்ட கிருமிகள், கடுமையான தோல் நோய்கள் மார்பு வலி இவைகளில்

நல்ல குணம் தரும்.

இதில் ஆவியாக மாறக்கூடிய ஓர் எண்ணெய்ப்பசை உண்டு. இந்த எண்ணெய் இதைச் சாப்பிடும் போது தோலிலுள்ள வியர்வைக் கோளங்கள் மூலமும் சுவாஸ கோசங்கள் மூலமும் வெளியாகும். அதனால்தான் பூண்டு சாப்பிட்டவர்களின் வியர்வை மூச்சுக் காற்று சிறுநீர் இவைகளில் பூண்டின் நாற்றம் புலப்படும். வெங்காயமும் இத்தகையதே.

சுவாஸ கோசங்களில் அடைந்து கிடக்கும் கபத்தை இளக்கி வெளிக் கொணர்வதிலும் கபத்தின் நாற்றத்தைப் போக்குவதிலும் அங்குள்ள கிருமிகளைப் போக்குவதிலும் இது நிகரற்றது. இந்த குணங்கள் இருப்பதால்தான் பூண்டைப்போட்டு ஆமணக்கு எண்ணெய் வேப்பெண்ணெய் காய்ச்சி அள்ளுமாந்தம் முதலிய சுவாஸாசய கப நோய்களில் சிசுக்களுக்குக் கொடுப்பது வழக்கம்.

நரம்பு மண்டலத்தில் இதன் சக்தி சீக்கிரமாகப் பரவும். நரம்பு மண்டலத்தைத் தூண்டி வலுப்படுத்தும். ஆகையால் இடுப்புப் பிடிப்பு, கிருத்ரஸீ (ஸயாடிகா) முகபக்ஷவாதம், பக்ஷவாதம், தொண்டைத் திமிர், கீல்வாயு முதலிய ரோகங்களில் பூண்டைப் பாலில் வேகவைத்துச் சாப்பிடுவதையே முக்கிய சிகித்ஸையாகக் குறிப்பிடுவதுண்டு. வலி அதிகமாக உள்ள இடங்களில் இதையே அரைத்துப் பூசுவதுண்டு. தோலின் மென்மை அதிகம் உள்ளவர்கள் இதன் பூச்சை 1—2—3, மணி நேரத்திற்குப்பின் அகற்றிவிட வேண்டும். அதிக நேரம் இருந்தால் சிலருக்குக் கொப்புளித்து விடும்.

அடி வயிற்றில் வாயு அடைத்து மல மூத்திரக் கட்டுடன் எதிர்த்து ஹிருதயத்தில் அழுத்துவதால் மார்பு வலி அதிகமாக இருக்கும் போது இதன் சாற்றைச் சாப்பிட்டு மேலுக்கும் பூசுவதால், வயிற்று உப்புசம் குறைந்து மல மூத்திரத்தடை விடுபட்டு ஹிருதய அழுத்தம் குறைந்து வலி குறையும். ஹிருதயம் வலுப்பெறும்.

மண்டைச்சளி கண்டு, சளி பழுக்காமல் வெளியேறாமல் இருக்கும் நிலையில் ஏற்படும் தலைவலியில் இதை அரைத்து நெற்றியிலும் காதின் மேற்புறத்திலும் பற்றுப்போட சளி பழுத்து வெளியாகித் தலைவலி குறையும். அடிக்கடி இந்த வகைத் தலைவலியால் சிரமப்படுபவர் இதனைப் போட்டுக் காய்ச்சிய

நல்லெண்ணெய்யைத் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்வர். நீரேற்றம், காதுமந்தம், மென்னியில் தசை இறுக்கம் ஏற்பட்டு வரும் நரம்புத் தலைவலி முதலியதும் குணமாகும். இதை அரைத்துச் சிறிய கட்டிகளின் மேல் போட அவை கரைந்து மறையும். இதன் சாற்றைப் பிழிந்து காதில் விட காதுவலி குறையும். செவிடு நீங்கும். காது நரம்பு வலுப்படும். பூண்டின் ஒரு பருப்பை ஊசியில் குத்திக் கொண்டு நல்லெண்ணெய்யில் நனைத்து அனலில் வாட்டி இளஞ்சூடாக இருக்கும் போதே காதில் அதை அழுத்திப்பிழிய எண்ணெய் கலந்த இதன் சாறு காதில் விழும். வலி உடன் குறையும். இதைக் கசக்கிச் சாறு பிழிந்து மிளகுத்தூளுடன் சேர்த்தோ சேர்க்காமலோ உள்நாக்கில் படும்படி தடவ உள்நாக்கு அழற்சி வீக்கம், தொங்குதல் குணமாகும். உள்ளிப் பூண்டின் சாறு 1 அவுன்ஸ், தேன் 1/2 அவுன்ஸ் சேர்த்து ஒரு பாட்டிலில் வைத்துக் கொண்டு தினம் 3, 4 வேளை தடவி வரலாம். ஒரு வாரத்திற்கு மேல் வைத்திருக்கக் கூடாது. பாலில் வேகவைத்தோ கஷாயமாக்கியோ சாறு பிழிந்தோ தினமும் சாப்பிட்டு வர நாட்பட்ட இருமல், சளி, மலக்கிருமி, ஈஸினோ பில்ஸில் வரும் வரட்டிருமல், காங்கை, இழுப்பு இவை குணமாகும்.

கடுகு எண்ணெய் அல்லது தேங்காய் எண்ணெயில் பூண்டைப் போட்டுக் காய்ச்சி அந்த எண்ணெயை நரம்பு வலி உள்ள இடங்களில் தடவிப் பிடித்து விட வலி குறையும். சொறி சிரங்கு காது வலி இவைகளிலும் உபயோகிக்கலாம்.

பூண்டை உப்புடன் நசுக்கிச் சாறு பிழிந்து தடவ சுளுக்கு மேல் தோள் சரிந்து பிடிப்பு இவைகள் குணமாகும். கடுமையான சீதபேதியில் குடல் வரட்சி மிகுந்திருந்தால் இதை வேகவைத்து நெய் சர்க்கரை சேர்த்துப் பிசைந்து சாப்பிட கடுப்பு உடன் குறையும். பித்த தேகவாகுள்ளவர் சிலருக்கும் பச்சையாகவோ வேக வைத்தோ சாப்பிடும் போது ஒத்துக் கொள்ளாமல் வயிற்றுச் சங்கடங்கள் ஏற்படலாம். அவர்கள் பாலில் வேகவைத்துச் சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிடுவது நல்லது.

வெற்றிலை : உணவிற்குப் பின் வாயின் சுத்தத்திற்கும் ஜீர்ணத்திற்கும் உதவும், உமிழ்நீர் சுரப்பைக் கட்டுப்படுத்தும். தாம்பூலத்தில் முக்கிய அங்கம். கம்மாறு வெற்றிலை. கற்பூர வெற்றிலை. சாதா வெற்றிலைஎனப் பலவகை. சுவையில், காரம்

கசப்பு, துவர்ப்பு, உஷ்ணவீர்யம் தனித்து உபயோகிக்க. ஏற்றதல்ல, நாக்குத் தடிக்கும், கிருமி நாசினி, பசிதூண்டி, மணமூட்டி, சூடு தரக்கூடியது. காமத்தைப் பெருக்கும், ஜ்வர வேகத்தைத் தணிக்கும். தாய்ப்பாலைப் பெருக்கும். உணவிற்குப்பின் உமிழ்நீரின் தடிப்பைக் குறைத்து வாயின் சுவையை மாற்றும். காம்பு, நுனி, நடு நரம்பு இவற்றை நீக்கி முன்னும் பின்னும் துடைத்துச் சுத்தமாக்கிப் பின் உபயோகிப்பர். சிறு பூச்சி முட்டைகள் காம்பு நரம்புகளின் சுற்றுப்புறத்தில் இருக்கக் கூடும். முட்டையுள்ள இலையைத் தவிர்ப்பது அவசியம்.

வெற்றிலை இன்றி பாக்கோ, பாக்கின்றி வெற்றிலையோ ஏற்கத் தகாது. சுண்ணந் தடவாத வெற்றிலையை முன்னர் மென்று உடன் சுண்ணம் தடவிய வெற்றிலையை பாக்குடன் மெல்வது இனிய பழக்கம். மூன்றையும் ஒன்றாக மெல்லும் போது உமிழ்நீர் கலந்து முதலில் வரும் கடும் சுவையுள்ள சாற்றைத் துப்பிவிட்டுப் பின்னர் ஊறும் நீரைச் சுவைத்தல் நல்லதெனக் கூறுவர். மேலும் சூட்சுமமறிந்தவர் "முதல் நீர் நஞ்சு, இரண்டாவது பித்தச்சூட்டை அதிகமாக்கும். மூன்றாவது அமிருதம். நான்காவது மிகவும் இனிக்கும். நல்லதே" என்பர். விடியற்காலையில் மலமிளகி வெளியாவதை விரும்புபவர் பாக்கை அதிகமாகச் சேர்த்து விடியற்காலையில் மெல்லுவர். தாம்பூலத்தில் காய்ச்சுக்கட்டி சேர்க்கப் பற்கள் இறுகும். மலக்கிருமிகள் வெளியேறும். சுக்குத்தூள் கிராம்பு ஏலம் ஜாதிக்காய் சேர்க்க நறுமணம் உண்டாகும். சுறுசுறுப்பும் மனக்களிப்பும் தரும்.

வெற்றிலையை எண்ணெய் தடவி வாட்டி மார்பில் போட கபம் இளகிக் கரையும். வெற்றிலைச் சாற்றைச் சுண்ணாம்பு சேர்த்துத் தொண்டைக் குழியின் மேல் தடவ புண்ணும் வலியும் குறையும். தலைகனம் இருந்தால் வெற்றிலைச் சாற்றை 2—3 சொட்டு மூக்கில் பிழியலாம். காது வலியில் காதில் விடலாம். பால் சுரக்க முலைகளின் மேல் வெற்றிலையை வாட்டி அடுக்காய் கட்டுவது உண்டு. பால்கட்டையும் முலை வீக்கத்தையும் கரைக்க இப்படிக் கட்டுவது உண்டு. குழந்தைகளுக்கு மார்ச்சளி நோயில் தரும் மருந்துகளுக்கு அனுபானமாக வெற்றிலைச் சாற்றைச் சேர்க்கலாம்.

ரத்தக் குழாய்களின் பலவீனத்தால் தொண்டை முதலிய இடங்களில் ரத்தப்பெருக்கு அடிபட்ட விரணம், கண் வீங்கிக்

கடுப்பு, விஷச்சேர்க்கை, மயக்கம், மதுபானத்தால் ஏற்படும் விக்கல் முதலியவை, க்ஷயம் இவைகள் காணும் போது தாம்பூலம் தவிர்க்கத் தக்கது.

வேம்பு (பூ) — உணவாகப் பயன்படுவது பூ மட்டுமே. மற்றவை மருந்தாகும். வஸந்த காலத்தில் இதன் பூ கிடைக்கும். புத்தாண்டிற்காக இயற்கை தரும் பரிசு. புத்தாண்டு தினத்தன்று இதனைச் சேர்க்கத் தொடங்குவர். பூவைப் பச்சையாகவும் காய்ந்ததாகவும் உபயோகிக்கலாம். காய்ந்த பூ நாட்பட வைத்திருக்கக் கூடியதே. பச்சையான பூவை வறுத்தும் காய்ந்ததை நெய்யிலும் எண்ணெய்யிலும் பொரித்தும் சேர்ப்பர். சுவையில் கசப்பானாலும் மற்றவற்றைச் சுவைத்து உண்ணச் செய்யும். அருசி, அன்னத்துவேஷம் எதுக்களிப்பு, வாந்தி, பித்தத்தால் தலைசுற்றுதல், எண்ணெய் அஜீர்ணத்தால் ஏற்படும் தலைசுற்றுதல், ஏப்பம் இவற்றை வேப்பம்பூ தணிக்கும். நெய் அல்லது எண்ணெய்யில் பொரித்துச் சாதத்துடன் பிசைந்து சாப்பிடலாம். கிரிப்பூச்சி. ஆஸனவாய் அரிப்பு, முதலியவற்றில் மிகவும் ஏற்றது.

காய்ந்த பூவை நெய்விட்டு வதக்கி உப்பு, சுட்டபழம்புளி, வறுத்த மிளகாய், கறிவேப்பிலை இவை சேர்த்துத் துவையலாக்கிச் சாதத்துடன் பிசைந்து சாப்பிடலாம். துவரம் பருப்பை வறுத்து வேகவைத்து வடித்த நீரில், சுட்ட புளியோ, எலுமிச்சம் பழச்சாறோ சேர்த்து மிளகோ மிளகாயோ கூட்டி ரஸம் வைத்துப் பொரித்த வேப்பம்பூவை அதில் கலக்கிச் சாப்பிட வாய் இலைத்துப்போதல், அருசி, வாந்தி ஏப்பம் முதலியவை நீங்கும். கடும் நோய் நீங்கியபின் இரைப்பை சுறுசுறுப்படைய ஏற்றவை

பத்திய உணவு — பச்சையாகச் சேகரித்து லேசாக வறுத்துப் பொடித்து ஜலத்தில் வெல்லத்துடன் வேகவைத்துப் பச்சடி செய்து சாப்பிட ஜீர்ணத்திற்கும் வயிற்றுப் புண்ணை ஆற்றவும் ஏற்றது.

தேகவாகும் கறிகாய்களும் : கறிகாய் முதலிய உணவு வர்க்கத்தில் சேர்ந்தவற்றைத் தொகுத்தோம். அவற்றின் குணங்கள் எல்லோரிடத்திலும் ஒரேவிதமாகத் தோன்றுவதில்லை. ஜீர்ண சக்தியும் தேகவாகிற்கேற்ப அமைவதால் ஒருவருக்கு ஒத்துக் கொள்ளும் அதே பொருள் மற்றவர்க்கு வேதனை தரும்.

ஒவ்வொருவரும் தனிப்பட்ட தேகவாகு — மனவாகு படைத்தவர். எத்தனை கோடி மனிதர்களிருக்கிறார்களோ அத்தனை கோடி தேகவாகு உண்டு. ஆகவே உணவின் தன்மையையும் தேக வாகையும் பொருத்திப் பார்த்து உணவை அமைத்துக் கொள்வது நலம். மற்ற விஞ்ஞானங்களின் தொழிற்பயிற்சியில் இத்தனை ஊகமும் நிதானமும் தேவையில்லை.

தேகவாகைத் தரப்படுத்த முடியாது. எனினும் ஓரளவு பகுத்தறிய மூன்று பிரிவாக்கிக் கொள்ளலாம். வாயு தேகவாகு, பித்த தேகவாகு, கபதேகவாகு என்று. நமது முன் தலைமுறையினர் இந்தப் பிரிவினையை நன்கு அறிந்து கொண்டிருந்தனர். இது இன்றைய தலைமுறைக்கெட்டவில்லை. இந்த தேகவாகுகளை நாமும் எளிதில் அறிந்து கொள்ள முடியும்.

வாயு தேகவாகு : சூடு ஒத்துக் கொள்ளும். அதுவும் எண்ணெய்ப்பசை ஏற்படுத்திக் கொண்டால் மிகவும் இதம். குளிர்ச்சி, வரட்சி ஒத்துக் கொள்ளாது. குளிர்ந்த காற்றோ ஜலவாடையோ பட்டால் உடலில் கடுப்பு வலி, பிடிப்பு ஏற்படும். பசி சிலசமயம் கடுமையாக இருக்கும். சில சமயம் மந்தித்து நிற்கும். எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்ளுதல், வென்னீரில் ஸ்நானம் செய்தல், சுறுசுறுப்பாக இருக்குமளவிற்கு மூளைக்கு வேலை கொடுத்தல், கதகதப்பான உடை — படுக்கை அமைப்பு இவைகளில் விருப்பமதிகம். அதிர்ச்சி, கோபம், அருவருப்பான சூழ்நிலை இவைகளைத் தாங்க முடியாது. நல்ல தெம்புள்ள போது இந்த தேக வாகை அதிகம் புரிந்து கொள்ள முடியாது. சற்று பலவீனப்பட்ட போது இதை நன்கு அறிந்து கொள்ள முடியும்.

பித்த தேகவாகு : சூடு ஒத்துக் கொள்ளாது. குளிர்ச்சியும் நெய்ப்பும் ஒத்துக்கொள்ளும். எரிச்சல், காங்கை, நாவரட்சி, சூட்டினால் தலைவலி, அதிக வியர்வை, பசி தாங்க முடியாமை, சரீரம் மூளை சுறுசுறுப்பு, தெளிந்து தெம்பாக இருக்கும் போது நல்ல கவிதை — மேதை சக்தி தோன்றுதல், சூடு அதிகப்பட்டால் தாங்க முடியாமை, குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம், குளிர்ந்த பானம். இனிக்கும் பழரஸங்களில் விருப்பம், குளிர்ந்த இடங்களில் படுக்கை, ஆடைக்குறைவில் மெல்லிய ஆடையில் விருப்பம். எளிதில் வயிற்றில் புளிப்பு, வாந்தி, தலைவலி, வயிற்றுப்புண், வாய் வேக்காளம், சிரங்கு ரத்தக்கட்டி முதலியவை ஏற்படுவது,

அடிக்கடி கோபம் ஸ்வப்னத்தில் பிதற்றல் இவை எல்லாம் இதன் அறிகுறிகள்.

கப தேகவாகு : சூடு ஒத்துக் கொள்ளும், குளிர்ச்சியும் நெய்ப்பும் ஒத்துக் கொள்ளாது. கடும் வெயிலையும் சூட்டையும் பாராட்டாமல் இருப்பான். பலவீனமான நிலையில் சீக்கிரம் சளி, இருமல், கோழை, தலைகனம், நீர்க்கோர்வை ஏற்படும். சோம்பல் அமைதி, மசமசப்பு (சுறுசுறுப்பாக இருக்க முடியாமை) தெம்பான நிலையில் எந்த அதிர்ச்சியையும் தாங்கும் மனப்பான்மை, கலவரப்படாதிருத்தல், மழமழப்பான தேகவாகு, வியர்வை இன்மை, பசியின் கடுமை என்றும் ஏற்படாது. வென்னீரில் ஸ்நானம். சூடான பானம், கதகதப்பான படுக்கை — உடை முதலியவைகளில் அதிகம் விருப்பம். இவை எல்லாம் இதன் அறிகுறிகள்.

இவர்களுக்கேற்ற கறிகாய்கள் எவை ? எது ஹிதமானது ? எது ஒத்துக்கொள்ளாது என்பது பற்றிய சிறு பட்டியல் பின் தரப்பட்டுள்ளது. அவைகளில் ஒத்துக் கொள்பவை கூட பக்குவ முறை மாறுதலால் ஒத்துக் கொள்ளாமலாகலாம். ஒத்துக் கொள்ளாதவைகளைக் கூடப் பக்குவ முறையால் ஒத்துக் கொள்ளச் செய்யலாம். வேர்க்கடலை பித்த தேகிகளுக்கு ஒத்துக் கொள்ளாது. வெல்லத்துடன் சேர்த்துச் சாப்பிட அத்தனை சிரமமிருப்பதில்லை அவ்விதமே மிளகாயும். அதற்குப் பச்சை மிளகாயுடன் பச்சைக் கொத்து மல்லியையும், காய்ந்த மிளகாயுடன் கொத்து மல்லி விதையையும் சேர்க்க சிரமம் தெரியாது. இப்படி கூட்டுப்பொருள் மாற்றுப் பொருள் சேர்த்துச் சமைப்பதே தமிழ்நாட்டின் தனிப்பட்ட சமையல் முறை. அதிகம் வழக்கிலுள்ளவையே இங்கு இடம் பெறுகின்றன.

(★ ஒத்துக் கொள்ளும் — ஒத்துக் கொள்ளாது)

	வாயு தேகவாகு	பித்த தேகவாகு	கப தேகவாகு
பூசனிப்பிஞ்சு	★	★	★
'' முற்றியது	★	★	★
கத்தரிப் பிஞ்சு	★	★	★
முருங்கைப்பிஞ்சு	★	★	★
மிதிபாகல் பிஞ்சு		★	★

கொம்புப்பாகல் பிஞ்சு	—	★	★
அவரைப் பிஞ்சு	★	★	★
வெள்ளரிப்பிஞ்சு	—	★	—
புடலைப் பிஞ்சு	—	★	—
பீர்க்கம் பிஞ்சு	—	★	—
வாழைக்கச்சல்	—	★	—
வாழைக்காய் முற்றியது	—	★	—
சுரைக்காய்	—	—	★
காராக்கருணை	★	—	★
சேனை	★	—	★
முள்ளங்கி	★	—	★
வள்ளிக் கிழங்கு	—	★	—
வெங்காயம்	—	★	★
வாழைத்தண்டு	—	★	★
வாழைப்பூ	—	★	★
அகத்திக்கீரை	—	★	★
முளைக்கீரை	★	★	★
கொத்துமல்லிக் கீரை	★	★	★
வெந்தயக் கீரை	—	★	★
முருங்கைக் கீரை	★	★	—
மணத்தக்காளி	★	★	★
பசலை	★	★	★
முன்னை	★	—	—
புதினா	★	—	★
புளியாரை	★	★	★
சிறு கீரை	—	★	—
புளிச்சக் கீரை	★	★	—
தூதுளை	★	★	★
பண்ணைக்கீரை	—	★	★
சக்கவர்த்திக் கீரை	★	★	—

சுண்டை வற்றல்	★	★	★
மணத்தக்காளி வற்றல்	★	—	★
நெல்லி வற்றல்	★	★	—
இந்துப்பு	★	★	★
கடலுப்பு	—	★	—
இஞ்சி	★	—	★
எலுமிச்சை	—	★	—
மாவடு	★	★	★
மாங்காய்	★	—	—

முன் குறிப்பிட்டபடி ஒரு தேகவாகிற்கு ஒத்துக் கொள்ளாததைக் கூட சமையல் பக்குவ முறையில் ஒத்துக் கொள்ளச் செய்யலாம். ஆனால் சிலரது தேகவாகிற்கு எத்தனை பக்குவப் படுத்தினாலும் 'அலர்ஜி' தருபவை உண்டு என்பதும் கவனத்தில் இருக்க வேண்டும்.

இக்ஷுவர்க்கம் : கரும்பு, அதன்சாறு, அதிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் பாகு, வெல்லம், சர்க்கரை, கல்கண்டு முதலியவை. இனிப்பை வழங்கும் வேறு பொருள்களும் இதில் சேர்கின்றன.

கரும்பு : இதில் பல வகைகள் உண்டு. சர்க்கரை ஆலைகளுக்காகப் பயிரிடப்படுவதில் ரஸாயனக் கலவை எரு முதலியவற்றால் க்ஷாரத்தன்மை அதிகம். தனிப்பட்ட பூமி குணமும் இதன் ருசியையும் குணத்தையும் பாதிக்கவல்லதே. கரும்பின் அடிப்பகுதியில் இனிப்பு அதிகம். நடுவில் இனிப்பு சிறிது சிறிதாகக் குறைந்து நுனிக்கரும்பில் உப்பு கலந்த இனிப்பு உணரப்படும். கரும்பின் கண்கள் எனப்படும் கணுக்களில் இனிப்பு மிகக் குறைவு, உவர்ப்பு அதிகம்.

கருப்பஞ்சாறு : கணுக்களை வெட்டி ஒதுக்கி மேல்தோலை அகற்றி நடுப்பகுதியைத் துண்டமாக்கிச் சாற்றைச் சுவைப்பது பொங்கல் விழாவின் முக்கியப் பணியாகும். இப்படிக் கடித்துச் சாப்பிட நாவிற்கு இதம். நாவின்மேல் படர்ந்த அழுக்கும் தடிப்பும் நீங்குதல், பற்கள் சுத்தமடைந்து கெட்டிப்படுதல், எகிறுகள் ரத்தச் சிவப்புடன் புதுமை பெறுதல் முதலிய பல நற்குணங்கள் தோன்றும். சிறுவர்க்கு இது ஆரோக்கியத்திற்கான

அரிய பொருள். சாறு எளிதில் ஜீர்ணமாகும். உடலில் நெய்ப்பு தரும். உஷ்ணத்தைத் தணிக்கும். பலம் புஷ்டி தரும். ரத்தக்கொதிப்பு. மலச்சிக்கல் நீங்கும். சிறுநீர் அதிகம் எரிவின்றி வெளியாகும். உடலில் கபஸ்தானங்களாகிய சுவாஸகோசம், எலும்பின் பூட்டுகள் இவற்றில் இறுகிய கபக்கசிவை ஏற்படுத்தி இவை வேதனையின்றி இயங்கச் செய்யும்.

நீரிழிவு, குடற்புழு, அஜீர்ணம், கபமதிமாகும் சுவாஸாசய நோய்கள், அதிகக் கொழுப்பு, எலும்புப் பூட்டுகளில் அதிக திரவக்கசிவு முதலிய நோய்கள் வரக்கூடுமானாலும் வந்திருந்தாலும், கரும்புச்சாறு ஏற்றதல்ல. வரண்ட உணவு ஏற்றதால் வயிற்றில் வரட்சி உணர்வு, நரம்புத் தளர்ச்சி, சோர்வு, மலமூத்திரக்கட்டு, உடற்காங்கை, மிகுதி நாவரட்சி இந்நிலைகளில் கரும்புச்சாறு ஏற்றது.

கரும்புச் சாற்றை உண்பதற்குமுன் சாப்பிட வயிற்றில் வாயுத்தொந்தரவு குறையும். உணவிற்குப்பின் வயிறு கனத்துள்ளபோது சாப்பிட வாயு அதிகமாகும்.

இயந்திரத்தில் சாறு பிழிந்து எடுப்பது அதிகம் வழக்கில் உள்ளது. மரக்கழிகளின் உதவியால் பிழிந்தெடுப்பதில் சுவையும் குணமும் அதிகம். இரும்புக் கழிகளின் இடையே நசுக்கப் பிழிந்தெடுப்பதை அதிக நேரம் தாமதியாமல் உடன் உட்கொள்வது நல்லது. இதில் கரும்பின் கணு நுனிப்பகுதியும் சேர்ந்து பிழியப்படுவதால் பற்களால் மென்று சாப்பிடுவதில் உள்ள புதுமையும் சுத்தமும் ருசியும் உணர முடியாது. பற்களால் மென்று சாப்பிடுவது சிறிது சிறிதாக உட்செல்வதால் எளிதில் ஜீர்ணமாகும். மிஷினில் பிழிந்தெடுத்த சாறு ஒரு விழுங்கில் அதிக அளவு உட்செல்வதால் ஜீர்ணமாகத் தாமதமாகும். எரிச்சலை விளைவிக்கும். மலத்தைக் கட்டவும் கூடும். கரும்பின் சாற்றை காமாலை முதலிய நீர்க்கேடுள்ள நோய்களில் அதிக அளவில் சிறுகச் சிறுகப் பருகச் செய்வர்.

கரும்பின்சாறு — பக்குவப்பட்டது : சாற்றை வடிக்கட்டி அனலில் காய்ச்சியதும் நன்கு கொதித்துக் கெட்டியாகும் பதத்திற்கு முன்னரே இதனை ஆறவைத்துச் சாப்பிட நல்லது. எளிதில் ஜீர்ணமாகாது. மல மூத்திரங்களின் சிக்கலை நீக்கும். உடலில் நெய்ப்பும் புஷ்டியும் தரும். வயிற்றுவலி குன்மம் வாயு

உப்புசம் இவற்றில் ஏற்றது. பெருங்குடலில் கிருமிகளை வளர்க்கும் என்ற குறையும் உண்டு.

பாகு : சாறு காய்ச்சப்பட்டு 1/8 — 1/4 பங்கு ஜலாம்சம் சுண்டும் நிலையில் இறக்கி ஆறியது தேன்போல் இனிக்கும். சரியான பதத்தில் எடுத்தது வெகுநாட்கள் கெடாதிருக்கும். ஜீர்ணமாவது கடினம். குடலில் இளக்கம் ஏற்படுத்தி மலத்தை வெளிப்படுத்தும். நல்ல பசி ஜீர்ண சக்தியுள்ளவர் மிதமாகச் சாப்பிடலாம். களைப்பு சிறுநீர்க்குழாய் எரிவு நீங்கும். தொடர்ந்து அதிக நாட்கள் சாப்பிட ஏற்றதல்ல.

வெல்லம் — இளம்பதம், மத்ஸ்யண்டிகா : கெட்டி வெல்லமாகும் பதத்திற்கு முன்பே இறக்கப்பட்டது. கெட்டியாகாமல் இளகலாக இருக்கும். பானங்கள் தயாரிக்க ஏற்றது. மருந்துகளில் அதிகம் பயன்படும். பாகைவிட எளிதில் ஜீர்ணமாகும்.

வெல்லம் : நன்கு கெட்டியானது. சாறு சுண்டக் காய்ச்சப்படுவதால் இனிப்புடன் கார்ப்பும் உணரப்படும். கரும்பின் நுனிப்பகுதியும் கணுப்பகுதி நெருக்கமும் முற்றி வளராத இளங்கரும்பும் மூலப்பொருளாக இருந்தால் கார்ப்பு அதிகமாகவே இருக்கும். உஷ்ண வீர்யம், வயிற்றில் வாயு சேரவிடாது. நெய்ப்புடன் புஷ்டி தரும். சிறுநீரை அதிகமாகப் பெருக்கும். கிருமிக்குடல் உள்ளவர்களுக்கு ஏற்றதல்ல.

வெல்லச் சர்க்கரை : வெல்லத்திற்கான பாகை அச்சுக்குழியில் ஊற்றாமல் பலகையில் ஊற்றித் தேய்த்து எடுப்பது சர்க்கரையாகிறது. வெல்லத்திற்குள்ள குணமே இதற்கும் உண்டு. பாகின்மேல் வரும் அழுக்கை நீக்கிச் சுண்ணாம்புக் காரம் அல்லது ரஸாயனக் கலவைகளின் மூலம் வெளுப்பும் தூய்மையும் பெறுபவை பூராசர்க்கரை, குழவுசீனி, அஸ்கா, நாட்டு கல்கண்டு, சீனக்கல்கண்டு, டைமண்டு கல்கண்டு முதலியவை. அவைகளில் வெளுப்பு அதிகமாகவதற்கேற்ப இனிமை கூடும். கரும்பின் தனித்தன்மையுள்ள சத்து குறையும். நெய்ப்பும் குருத்தன்மையும் கூடும். ரஸாயனக் கலவைக்கேற்ப குணத்தில் மாறுபடவும் கூடும். வெல்லத்தில் உள்ள ஜீவசத்து இந்த பாலிஷ் பெற்ற சர்க்கரை வகைகளில் இல்லை.

கரும்பின் க்ஷாரப்பகுதியான கணு மேல்தோல் சேராதபடி நீக்கி ரஸாயனக் கலவையின்றிப் பாகில் மேல்வரும் ஆடையை

நன்கு அகற்றிக் குழைவு ஜீனியை வீட்டில் மருந்து உபயோகித்திற்கெனவே தயாரிப்பது முன் கிராமங்களில் வழக்கிலிருந்தது. பந்தம் காட்டாமல் செக்கில் ஆட்டிய நல்லெண்ணெய்யை அப்பியங்கத்திற்கும் உள்ளுக்கும் சாப்பிடவும் தயாரிப்பது போல், மிஷினில் தீட்டாமல் கைக்குத்தல் அரிசி தயாரித்து வந்ததுபோல், குழைவுஜீனி தயாரித்து வைத்துக் கொள்வதும் வழக்கிலிருந்து வந்தது இன்று எல்லாம் வியாபாரப் பொருளானதால் மறைந்து விட்டது. புதிய வெல்லமும் சர்க்கரையும் கபம், இருமல், சுவாஸம், அஜீர்ணம் வயிற்றுக் கடுப்பு, கிருமி முதலியவற்றைத் தரக்கூடும். ஆனால் தயாரித்துச் சில மாதங்கள் கழித்து இந்த துர்க்குணங்கள் நீங்கிவிடும். ஆனால் நிறம் மங்கிக் காண்பதால் அதனால் தயாரிக்கப் பெற்ற பண்டங்கள் நிறப்பொலிவு குறைந்திருக்கும். புதிய வெல்லம் ஆயின் நல்ல வெயிலில் சிலநாட்கள் வைத்திருந்து பின்னர் உபயோகிப்பது நல்லது. புளியைப்போல் இந்த வெயிலில் பாகம் இதன் துர்க்குணத்தை மாற்றிவிடும். பழைய வெல்லமும் சர்க்கரையும் பத்தியத்திற்கேற்றது.

ஈச்சை, பனை, இலுப்பை, காஞ்சூரி முதலியவற்றிலிருந்தும் வெல்லம் சர்க்கரை தயாரிப்பதுண்டு. ராஜஸ்தானத்தில் பேரீச்சையிலிருந்து கல்கண்டு தயாரிப்பர். பனிகாலத்தில் வரட்சியைத் தணிக்கவும். வெயில் காலத்தில் இருமல் நெஞ்சுக்கட்டு முதலியவற்றை நீக்கவும் இது பயன்படுகிறது.

ஆலையில்லா ஊரில் இலுப்பைப்பூ சர்க்கரை என்ற பழமொழியின் முழுப்பொருளை இன்று அறிந்து கொள்ள வாய்ப்பில்லை. கரும்புச் சர்க்கரை தவிர மற்றவை இன்று பழக்கத்தில் இல்லை. இலுப்பைப்பூவைக் கஷாயமிட்டு வடிகட்டிக் காய்ச்சப் பாகாகும். இந்த சர்க்கரை அல்லது வெல்லம், கபத்தைச் சேரவிடாது. வரட்சி தரும். கரும்பு வெல்லத்திற்கு நேர் மாறுன குணமுள்ளது. சிறுநீரைக் குறைக்கும். நீரிழிவு நோயாளிக்கு சர்க்கரைக்குப் பதில் உபயோகிக்க ஏற்றது.

காஞ்சூரிச் செடியை கஷாயமிட்டுக் காய்ச்ச மிகக் குறைந்த அளவில் சர்க்கரை கிடைக்கும். யவாஸசர்க்கரை எனப்படும் இது கபத்தைக் கரைக்கவும் மலத்தை இளக்கவும் ஏற்றது.

பனஞ்சர்க்கரை கல்கண்டு பற்றிப் பனே என்ற தலைப்பில் முன் குறிப்பிட்டுள்ளது கவனிக்கத் தக்கது.

தேன் கெட்டியாகிச் சர்க்கரையாவது உண்டு. இது நெய்ப்பைக் குறைத்து வரட்சி தரும். வாந்திபேதியில் நல்லது. நாவரட்சி எரிவு இவற்றைக் குறைக்கும்.

வெல்லம் சர்க்கரை இவற்றைச் சென்ற 20 — 25 ஆண்டுகளை விட இன்று அதிக அளவில் பயன் படுத்துகின்றனர். காபி டீ முதலிய பானங்கள், குளிர் பானங்கள் மூலம் சர்க்கரை அம்சம் உடலில் அதிகம் சேர்கின்றது. முன்பு ஆறு மாதத்திற்குள் செலவான சர்க்கரை இன்று ஒரே வாரத்தில் செலவாவதுடன் இதற்கும்மேல் சர்க்கரைத் தட்டுப்பாட்டை வெளிப்படையாகக் காண்பதும் கண்கூடு. செல்வக் கொழிப்பு நோய்கள் எனக் குறிப்பிடப்படும் நீரிழிவு, ரத்த அழுத்தமிகுதி, மாரடைப்பு, ஓரளவு கான்ஸரும் கூட இந்த சர்க்கரை அதிகம் பயன்படும் சொகுசான வாழ்க்கை முறையின் பின் விளைவு என்றே கருதுகின்றனர். சரகர் ஆஸ்யா ஸுகம் அதிகநேரம் சுகமாக ஒரே நிலையில் அமர்ந்திருப்பது - ஸ்வப்னஸுகம் - குஷன் படுக்கையில் அதிக நேரம் படுத்திருப்பது. ததி — தயிர் அதிக அளவில் இனிப்பாய் சேர்ப்பது. க்ராம்ய ஆனூப ஔதக ரஸம்- ஆடு கோழி சதுப்பு நிலங்கள் நீர் நிலைகள் இவற்றிலுள்ளவற்றின் மாமிச உணவு - குடவைக்ருதம்) வெல்லம் சர்க்கரையாலானவை. இவைகளின் அதிக உபயோகம் நீரிழிவு முதலியவற்றிற்கு முக்கியக் காரணம் என்கிறார்.

சர்க்கரை முதலிய இனிய பொருள்கள் உடலில் விளைவிக்கும் ஆபத்தைப் பற்றி நவீன ஆராய்ச்சி பின்வருமாறு விளக்குகிறது.

ஒருவர் சர்க்கரை அதிகம் உட்கொண்டால் சர்க்கரை நோய் வரும் என்பது சரியில்லை. ஒருவரது கணையம், நல்ல முறையில் இயங்கித் தகுந்த அளவு இன்சுலின் அவருக்குக் கிடைக்குமாயின் அவர் அளவுக்கு மீறி சர்க்கரை உட்கொண்டாலும் அவருக்கு சர்க்கரை நோய் (Diabetes melitius) வராது. ஒரு வேளை அவரது சிறுநீரில் சிறிது சர்க்கரை வெளிப்படலாம். இது டயபிடிஸ் அல்ல. இதற்கு (Alimentary Glycousuria) என்று பெயர். இதனால் அதிகத் தீங்கு இல்லை. ஆயினும் சர்க்கரை நோய் ஏற்கனவே உள்ளவர்கள் சர்க்கரை உட் கொள்ளாவிடில் நலம்.

அப்படியாயின் நாம் அளவுக்குமீறி சர்க்கரை உட்கொள்ளலாமா ? கூடாது. ஏனெனில் அதிக அளவு சர்க்கரை உடலினுள்கொழுப்புச்சத்தாக மாறி விடுகிறது. உடல் பருமன் உளளவர்கள். பருமனைக் குறைக்க உணவில் கொழுப்பை மட்டும் குறைத்தால் போதாது. சர்க்கரை உண்பதையும் குறைக்க வேண்டும்.

சர்க்கரை இரத்தத்தில் கொழுப்பு அணுக்களை அதிகரிக்கிறது. உணவில் 70 கிராம் சர்க்கரை அதிகமாக உட்கொண்டால் அவரது இரத்தத்தில் கொழுப்பு அணுக்கள் 70 மில்லி கிராமலிருந்து 98 மில்லி கிராம் (சதவீதம்) வரை அதிகப்படுத்துகிறது. உடலில் சர்க்கரையே கொழுப்பாக மாறக்கூடும். இரண்டாவதாக அதிக அளவு சர்க்கரை உட்கொள்ளும்போது அதிக அளவு இன்சுலின் சுரந்து, உடலில் கொழுப்பு தேங்கிக் கிடக்கின்ற சில தசைகளிலிருந்து (adipose tissue) கொழுப்பு பிரிக்கப்பட்டு இரத்தத்தில் கலக்கும்.

இரத்தத்தில் கொழுப்பு (Triglycerides) அதிகமாவது நல்லதல்ல. ஏனெனில் இந்தக் கொழுப்பு அணுக்கள் இரத்தக் குழாய்களில் குறிப்பாக மூலதமனியில் படிந்து அவைகளின் சுவர்களைத் தடிக்கச் செய்யலாம். இதனால் இரத்தக் குழாயின் உள் சுற்றளவு குறைந்து இரத்த ஓட்டம் தடைபட்டு அதனால் மாரடைப்பு நோய் ஏற்படலாம்.

''இரத்தக் குழாய்களின் சுவர் தடிக்க, கொலஸ்டிரால் என்ற மற்றொரு பொருளும் காரணம். சர்க்கரை உடலில் கொலஸ்டிராலை அதிகரிக்கும்.

''உயிரியல் இரசாயனிகள், கொழுப்பு அணுக்களும் கொலஸ்டிராலும் சேர்ந்து லிப்போ ப்ரோட்டீன் என்று மாறும் என்பார்கள். ஆகவே எப்பொழுது இரண்டும் மாறுகிறதோ, அதிகப்படுகிறதோ அப்பொழுது இரத்தத்திலுள்ள லிப்போ ப்ரோட்டீனும் அதிகரிக்கும். எங்ஙனம் கொலஸ்டிரல் மட்டும் இரத்தக் குழாய்ச் சுவர்களைத் தடிக்கச் செய்கிறதோ அப்படியே அதிக அளவு லிப்போ ப்ரோட்டீன்களும் செய்யும்.''

''மாரடைப்பு நோயால் இறந்தவர்களின் உணவு நிலையைக் கவனித்தால் அவர்கள் அதிக அளவு சர்க்கரை உட்கொண்டதாகத் தெரிகிறது. வேறு காரணங்களும் இருக்கக் கூடும்''

இவை ஆராய்ச்சியில் கண்ட முடிவுகள். அதிக அளவு சர்க்கரை இரத்தத்தில் லிப்போ புரோட்டீனை அதிகரிக்கிறது. இருதய நோயால் இறந்த பலர் அதிக அளவு உட்கொண்டிருக்கிறார்கள். ஆகவே சர்க்கரைக்கும் இருதய நோய்க்கும் ஏதோ நிச்சயம் ஒரு ஸம்பந்தம் இருக்கிறது. புகை பிடிப்பது. அதிக அளவு காப்பி குடிப்பது, சாராயம் குடிப்பது இந்தப் பட்டியலுடன் அதிக அளவு சர்க்கரை உண்பதையும் இருதய நோய்க்குக் காரணமாகக் கூறலாம் "அதிக அளவு" என்பதை முக்கியமாக கவனிக்க வேண்டும். வேண்டிய அளவு சர்க்கரையினால் கெடுதல் இல்லை. அது கொழுப்பாக மாறுது.

ஒட்டகத்தின் உடலில் கடைசியில் வைக்கப்படும் வைக்கோல் கூட ஒட்டகத்தை கீழே வீழச் செய்யலாம். அதே போல் இருதய நோய்க்குப் பல காரணங்களில் ஒன்றாக அதிக அளவு சர்க்கரை உண்பது இருப்பதால் அதுவே "கடைசியாக வைக்கப்படும் வைக்கோலாக" ஆகலாமல்லவா ? ஆகவே தகுந்த அளவு சர்க்கரை உடலுக்கு ஆரோக்கியம். அதிக அளவு சர்க்கரை நாவிற்கு என்னவோ இனிப்புத்தான். ஆனால் உடலுக்கோ ?

இன்றைய உணவில் சர்க்கரை மட்டும் இனியதல்ல. இட்டிலி முதலிய மாப்பண்டங்களும் கிழங்கு வகையும் இனிதாக இம்சை செய்ய வல்லதே.

சர்க்கரைக்குப்பதில் உணவுப்பொருளாகச் சேர்க்கப்பெற்று வரும் சில கெமிகல் பொருள்கள் செயற்கைச் சர்க்கரையாகப் பயன்படுத்தப் படுகின்றன. குளிர்பானங்களாகக் குப்பிகளில் நிரப்பி விற்கப்படுபவைகளில் இவை அதிகம் சேர்க்கப்பெறுகின்றன. இவை அதிக அளவில் மிக்வும் கேடு விளைவிப்பவை.

தேன் : பூவின் மகரந்தத்திலிருந்து உருப்பெறுவதால் இது தாவர இனப்பொருளாகும். கொசு, தேனீ, வண்டு முதலியவற்றால் சேர்க்கப்பட்டு அவற்றின் எச்சிலால் உருப் பெறுவதால் இது உயிரினப் பொருள் ஆகும். இதனை உற்பத்தி செய்யும் தேனீ, பூ, பருவம் முதலியவற்றால் குணவேறுபாடு இருக்கும். எனினும் பொதுவாக வரட்சி தரும். உடலில் அதி நுட்பமான பகுதிகளிலும் எளிதில் ஊடுருவிப் பாய்வதால் சிறந்த ரஸாயனப் பொருள். சீக்கிரத்தில் ஜீர்ணமாகும். பசியைத்

தூண்டும். உணவைச் செரிக்கச் செய்யும். உடலிற்கு அழகு, பொலிவு, வலிவு, புஷ்டி, சூடு, போகசக்தி தரும் ஜீவ சத்துள்ள உணவுப்பொருள்.

தேன், உள்புண், வெளிப்புண்ணை ஆற்றிப் புண் வாயை மேடிடாமலும் பள்ளமாகாமலும் பாதுகாக்க வல்லது. இது பல மருந்துகளுக்குப் பொதுவான அனுபானமாகத் தரப்பெறுகிறது. அந்தந்த மருந்தின் தன்மையை எளிதில் உடலில் பதிய வைப்பதில் சிறந்ததானதால் சிறந்த அனுபானம். தேன் புதிதானால் நல்ல பலம் தரும். உடலைப் பருக்கச் செய்யும். தேன் பழையதானால் உடலில் கொழுப்பைக் கரைத்து எடையைக் குறைக்க வல்லது. வாய்ப்புண்ணை ஆற்றவல்லது. கண்ணிற்கு மைபோலிட மனக் கலக்கத்தைத் தெளிவிக்கும். கண்ணிமை கனத்தையும் தலைகனத்தையும் குறைக்கும். தலைவலியைக் குறைக்கும்.

தேன் உடல் பருத்திருப்பவருக்கு ஏற்ற பானமாகும். ஜலத்தில் தேனை விட்டுக் காலை வேளைகளில் சாப்பிட உடற்சூடு மிகுந்து கொழுப்பு கரைந்து வெளியாகும். சூடான வென்னீருடன் கலந்து சாப்பிட வாந்தியாகும்.

ஆரோக்கியத்திற்கான சில தேன் பிரயோகங்கள் : மது மேகிக்கு (நீரில் சர்க்கரை உள்ளவனுக்கு)த் தினமும் காலையில் தேன் சேர்ப்பது நல்லது. இனியதனைத்தும் தவிர்க்க வேண்டிய நிலையிலும், தேன் இனியதாயினும் இது கெடுதல் செய்வதில்லை.

பசி அளவிற்குமீறி ஏற்படும் நிலையில், பசி தோன்றியதும் உணவேற்காவிடில் புண் என்ற பயம் உள்ள நிலையில் தேன்மெழுகு முற்றிலும் அகற்றப்படாத ஆடையுடன் உள்ள தேன் அடிக்கடி சாப்பிடுவது நல்லது. இரைப்பையினுள் ஜவ்விற்குத் தேனில் கலந்த தேன் மெழுகு பூச்சாகி எரிவு புண்வலி முதலியவற்றைக் குறைக்கும்.

ரொட்டி சத்துமா முதலிய வரண்ட உணவுகளுடன் தேன் சேர்த்துச் சாப்பிடுவது உடலுக்குப் புஷ்டி தரும். காட்டிலுள்ளவர் விருந்தோம்பலுக்கு இதனைப் பயன்படுத்துவர். தேனும் தினைமாவும் அவர்களுக்கு உயர்ந்த விருந்துப் பொருள். உடல் கனத்தைக் குறைக்க விடியற்காலையில் தேனும் ஜலமும் பருகுவது நல்லது. உடல் காங்கை குறையக் காய்ச்சிச் சூடு ஆறிய பாலுடன் தேன் கலந்து சாப்பிடுவது உபகாரம். தேனைச் சுடவைத்தோ,

சூடான, பொருளுடனோ சாப்பிட வெகுட்டல், வாந்தி ஏற்படுத்துமாதலால் உடற் சூட்டிற்கு அதிகப்படாத சூட்டுடன் உள்ள பொருளுடன் சாப்பிடுவதே ஏற்றது. உடல் பருக்கத் தேனை ஆடைத் தயிருடன் சாப்பிடுவது நல்லது.

இஞ்சியைச் சிறு துண்டுகளாக்கித் தேனில் ஊறப்போட்டு வெயிலிலிட்டு வைத்திருக்கலாம். நல்ல பசி தூண்டி. கடினமான உணவையும் எளிதில் செரிக்கச் செய்யும். வயிற்று உப்புசம், வயிற்றில் கனம், பசிமந்தம், அசதி, தலைசுற்றுதல், மனத்தெளிவின்மை நீங்கும். ஜலம் கலக்காமல் இடித்துப் பிழிந்த இஞ்சிச் சாற்றைத் தெளியவைத்துத் தேன் சம அளவு கலந்து இளந்தீயில் பக்குவம் செய்து பானகமாகவோ, நீர்சுண்டிய பதத்தில் முரப்பாவாகவோ தயாரித்து வைத்துக் கொள்ளலாம். இவற்றில் குங்குமப்பூ, ஏலம், ஜாதிக்காய் முதலியவற்றால் மணம் கூட்டலாம். தேனையும் இஞ்சிச் சாற்றையும் கலந்து பீங்கான் அல்லது கண்ணாடி ஜாடியிலிட்டு துணியால் வேடுகட்டி வெயிலில் பலநாட்கள் வைத்திருக்க இஞ்சிச் சாற்றின் நீர்ப்பகுதி சுண்டித் தேனில் இஞ்சியின் அம்சம் நன்கு கலந்து நிற்கும். இந்தத் தேன் உணவில் ருசி கூட்ட வல்லது. ஜீரகம் சோம்பு மிளகு திப்பிலி முதலியவற்றைத் தேனில் ஊரவைத்துத் பாதுகாத்து, அவ்வப்போது ஒவ்வொன்றாக மென்று சாப்பிடலாம். மிளகு உடல் வாயு வலியைக் கண்டிக்கும். திப்பிலி சளியை அகற்றும். சோம்பு வயிற்று வாயுவை நீக்கும். ஜீரகம் செரிக்கச் செய்யும். நெல்லிக்காய் வலிவைத் தரும்.

நெல்லிக்காய் பச்சையாகக் கிடைக்கும் நாட்களில் முதிர்ந்த காய்களை அடிபடாமல் மரத்திலிருநது பறித்து இறக்கிக் கழுவி உலர்த்தி எடுத்து வெள்ளிக் கம்பி, எவர்சில்வர் கம்பி, கருவேலம்முள் அல்லது திடமான தென்னம் ஈர்க்கால் 5—6 சிறு பொத்தல்கள் இட்டு ஈரமில்லாத மண்பாண்டம், பீங்கான் அல்லது கண்ணாடி ஜாடியில் இட்டு அவை மறையும் அளவு தேனை விடவும். பாத்திர வாயைத் துணியில் மூடி வெயிலில் இடவும். தேனில் நெல்லிக்காய் நன்கு ஊறியதும் ஈரமில்லாத சுத்தமான ஸ்பூன்களின் உதவியால் கைபடாமல் அதிலுள்ள விதைகளை அகற்றி விடலாம். இதனை அடிக்கடி வெயிலில் வைத்து வெகு நாட்கள் பாதுகாக்கலாம். சிறந்த உடல் வலிவுதரும் உணவும் மருந்துமாகும்.

காங்கை மிக்க உடல் வாகுள்ள குழந்தைகள் உடல் மெலிந்து காணும். உடல் புஷ்டியடையாது. எப்போதும் சிடுசிடு என்றிருக்கும். நல்ல பசுநெய் அல்லது எருமை நெய் 50 மிலி லிடர். தேன் 25 மிலி லிடர் இரண்டையும் கலந்து வைத்துக் கொண்டு 1/4 — 1/2 ஸ்பூன் அளவு தினம் 3—4 வேளை இரு உணவு வேளைக்கு இடையே கொடுத்து வர உடல் புஷ்டி அடையும். வலிவுண்டாகும். காங்கை சிடுசிடுப்பு நீங்கும். 1— 2 மாத சிசுக்களுக்குக் கூட அவ்வப்பேது 3—4 சொட்டு நெய்யும் 1—2 சொட்டு தேனும் மத்தித்துக் கொடுக்கச் சிசு ஆரோக்கியமாக வளரும். தேனும் நெய்யும் சம அளவில் சேர்ப்பது தவறு. நெய்யின் அளவில் தேன் பாதி இருந்தால் போதுமானது.

தேன் கலப்படம் : கரும்பஞ்சாற்றைக் காய்ச்சித் தேன் என விற்பதுண்டு. வெல்லப்பாகும் இதில் சேரும்.(Synthetic Artifical Honey என வியாபாரத்தில் தேன் என்ற பெயரில் விற்பதுண்டு.) பழக்கமுள்ள நாக்கு வித்யாசத்தைக் கண்டு பிடித்து விடும். கரண்டியிலிட்டுக் காய்ச்சினால் தேன் ஆனால் இளகி நீர்க்கும். பாகானால் கெட்டியாாகும். ஆற வைத்தால் தேன் பழைய நிலையை அடையும். வெல்லம் இறுகிக் கனப்பாகாகி விடும்.

தேன் சுத்தி : தேனில் உள்ள ஆடை அழுக்கை அகற்ற — அதனை முதலில் மெல்லிய துணியில் வடிகட்டி வாயகன்ற பாத்திரத்தில் இட்டு இதனை ஒரு நீர் நிரப்பிய பாத்திரத்தில் இட்டு அடுப்பிலேற்றிக் காய்ச்சவும். தேன்மேல் படரும் அழுக்கை அகப்பையால் அகற்றி வரலாம். மெழுகும் மற்ற அழுக்கும் இதனால் அகன்றுவிடும்.

தேனும் விஷம் : சூடாக இருக்கும் போது சாப்பிடக் கூடாது. ஜ்வர தாபம் மிகுந்த நிலை. கடும் வெயிலில் காய்ந்திருக்கும் போது, வெயில் நேரத்தில் சாப்பிடுவது நல்லதல்ல. மணத்தக்காளிக்காய் அல்லது கீரை. தக்காளி இவற்றுடன் சாப்பிடக்கூடாது. அதிக அளவில் அடிக்கடி சாப்பிட்டால் செரிக்காது. வயிறு கனக்கும். மழைநீர் நேரிடையாகப் பிடித்துச் சாப்பிட அமிருதம் போன்றது. ஆனால் அத்துடன் தேன் சேர்த்துச் சாப்பிடக்கூடாது. தனித்துத் தேனும் நெய்யும் சம அளவில் சாப்பிடக்கூடாது. பால் பழரஸம் தயிர் முதலியவற்றுடன் கலந்து விடும் போது தேனும் நெய்யும் சம அளவிலிருநதாலும் பாதகமில்லை.

தேன் சிறந்த மருத்துவத்துணை : இதயம், சுவாசகோசம், கல்லீரல், கண், தோல், சிறுநீரகம் பற்றிய நோய்களில் மருந்துக்கு முக்கிய அனுபானமாக ஏற்க நல்லது. விக்கல், காஸம், சுவாசம் பேதி, வாந்தி, மூலம், ரத்தவாந்தி ரத்தக்கடுப்பு, ரத்தபேதி, குடல்புண் இவற்றில் நல்லது. புளிக்காத கடைந்தமோர், பழரசம் நெல்லிக்காய்ச்சாறு இவற்றில் ஒன்றுடன் தினந்தோறும் தேன் சாப்பிட்டுவர ரத்தக் கொதிப்பு சமனமாவது கண்கூடு.

தேன் மெழுகு : தோலின்மேல் தேய்க்கத் தோல் வரட்சி அகலும். புண்ணை ஆற்றும். தேன் மெழுகை அனலில் வாட்டித் தேங்காய் எண்ணெய் சமஅளவு கலந்து இளக்கி உடலின்மேல் ஒத்தடம் கொடுக்க வலி நீங்கும். தேங்காய் எண்ணெய் அல்லது நல்லெண்ணய் ஆறு பங்கு எடுத்து சுட வைத்து அதில் ஒரு பங்கு தேன் மெழுகைப் போட இளகிக் களிம்பு போலாகும். இதனைக் கால் வெடிப்பிற்குத் தடவ வலி வரட்சி பிளவு குறையும். தேன் மெழுகை மிளகளவில் சிறு சிறு துண்டுகளாக்கி அனலில் போட்டு வரும் புகையை முகரச் சளி வெளியாகும். பீனஸம் எனும் மண்டைச்சளி (ஸைனஸ்) வேதனை அகலும். தேன் மெழுகு கலந்த பிண்டதைலம் ரத்த ஒட்டத்தடையுடன் கால்களில் வரும் வீக்கம் பிடிப்பு முதலியவற்றில் தடவ மிகச்சிறந்த தைலம்.

உப்பு — உணவிற்குச் சுவையூட்டுபவைகளில் உப்பு முதலில் இடம் பெறுகின்றது. நாவில் உமிழ்நீரை அதிகமாகப் பெருக்கி உணவுப் பொருளை நெகிழ்த்தி நீர்க்கச் செய்கிறது. இரைப்பையிலுள்ள அமிலநீரை வலுப்படுத்தி உணவைச் செரிக்கச் செய்கிறது. கபத்தாலும் வாயுவாலும் வழியிலுள்ள தடைகளை அகற்றி உணவுப்பாதையில் உணவை நெகிழ்தலுடன் கடக்கச் செய்கிறது. உப்பில்லாமல் மற்றவை செரித்துச் சத்துப் பிரிந்து உட்சேர்வது சிரமம். அதனால் உப்பில்லாத பண்டம் குப்பையில் என்பர். உப்பு இந்தியாவில் ஐந்து வகையாகக் கிடைக்கிறது. அதில் முக்கியமானவை இரண்டு. (1)கடலுப்பு — (2) பாறை உப்பு (3) கடலுப்பை, லவண்ம் என்பர். பாறை உப்பை இந்துப்பு ஸைந்தவம் என்பர். கடலுப்பைவிடப் பாறைஉப்பே குணத்தில் சிறந்தது கடலுப்பில் நீர்க்கும் சக்தி அதிகம்.

இந்துப்பு — பஞ்சாபிலும் ஸிந்து (பாகிஸ்தான்)விலும் இது கனிப்பொருளாக வெட்டி எடுக்கப்படுகிறது. வெண்ணிறமுள்ளதும் செந்நிறம் கலந்த வெண்ணிறமுள்ளதுமாக

இரு வகை உண்டு. ருசி, பசி தரவல்லது. கண்ணிற்கு நல்லது. வயிற்றில் புளிப்பை அதிகப் படுத்தாதாகையால் புளித்த ஏப்பம், எரிவுடன் உள்ள பித்தா ஜீர்ணத்தில் உதவும் அருசி, அஜீர்ணம், வயிற்றுவலி. மலக்கட்டு இவற்றில் நல்லது. 3 பங்கு குளிர்ந்த ஜலத்தில் முழுவதும் கரையும்.

கடல் உப்பு — இது தென்னிந்தியக் கடல் ஓரங்களிலும் குஜராத் கத்தியவார் பகுதிகளில் அதிகம். உப்பளங்களில் தயாராகிறது. இந்துப்பின் குணங்கள் கொண்டதெனினும் கசப்பும் கரிப்பும் மிக்கது.

வளையலுப்பு என்ற பிடலவணம் என்பது நவச்சாரம். ஸுவர்சலே உப்பு எனும் உப்பு கந்தகமணத்துடன் காணும் கந்தக வெடியுப்பு. இதில் மற்றொரு வகை வெடியப்பு. உவர் மண்ணிலிருந்து கிடைக்கும் ஔத்பிதலவணம். பஞ்சாபிலுள்ள ஸாம்பர் ஏரியிலிருந்து கிடைக்கும் ஸாம்பர் உப்பு அதிகம் வெடிப்புள்ள மணமுள்ளவையானதால் பெரும்பாலானவரால் உணவுப் பொருளாகக் கொள்ளப்படுவதில்லே அதிக அளவில் கடலுப்பும் மருத்துவ நோக்கில் இந்துப்பும் மட்டுமே இன்று உணவாகக் கொள்ளப்படுகின்றன.

வீக்கம் வலி உள்ள இடங்களில் உப்பை வறுத்து ஒத்தடம் கொடுப்பதுண்டு உப்பு கரைந்த வென்னீரால் ஒத்தடம் கொடுப்பதுமுண்டு. தொண்டை வலி — வீக்கத்தில் உப்புநீரை வாயிலிட்டுக் கொப்புளிப்பதுண்டு. வாயு விரைப்பு இருந்தால் உப்பு வென்னீரில் குளிப்பது இதம்.

க்ஷாரங்கள் — யவக்ஷாரம் — யவையின் தாள்களைச் சுட்டெரித்த சாம்பலிருந்து எடுத்த உப்பு, யவக்ஷாரம் பொடாஷியம் க்ளோரைடு) பொடாஷியம் ஸல்ஃபேட், பொடாஷியம் பைகார்பொனேட், பொடாஷியம் கார்பொனேட் ஆகிய பொடாஷியம் உப்புகளின் கலவையான ஆல்கலி இது. கீல்வாயு, அம்லபித்தம் எனும் ஹைபர் ஆஸிடிடி. வயிற்று வலி உப்புசம் சிறுநீர் சுருக்கு, கல்லடைப்பு முதலியவற்றில் கஞ்சியில் போட்டுச் சாப்பிடச் சொல்வர். சிறுநீரை அதிக அளவில் பெருக்கும். மிகக்குறைந்த அளவில் சில நாட்களுக்கு மட்டுமே உபயோகிக்க ஏற்றது.

ஸர்ஜக்ஷாரம் — சோடா உப்பு — சிறு காஞ்சூரி என்ற செடியைச் சுட்டெரித்த எடுத்த உப்பு இது. இன்று செயற்கையாகப் பெருமளவில் தயாரிக்கப் பெறுகிறது. யவக்ஷாரத்தைப் போல் இது பயன்படும். ஆனால் இது ஸோடியம் பிரிவைச் சேர்ந்தது.

ஜலவர்க்கம் — உணவாகுபவையும் பானமாகுபவையும் வானிலிருந்து மழையாகப் பொழியும் நீர்மூலமாகவே உடலில் சேரும் தகுதியைப் பெறுகின்றன. உடலின் பெரும் பகுதி நீராகும். தூயதும் எல்லோருக்கும் பயன்படுவதுமான தொன்றைத் தைவமாகவும் தாயாகவும் கருதுவது இந்திய மரபு. பசுவைத் தெய்வம் என்றும் கோமாதா என்றும் பேணுவதைப் போல் காவிரி போன்ற ஜீவ நதியை காவிரித்தாய் எனவும் காவிரி அம்மன் எனவும் வணங்குவர். நதியைத் தாய் எனக் கருதுவதன் அடிப்படையில் ஆற்றுப் பெருக்கால் வளம்பெறும் தேசத்தை நதீமாத்ருகம் எனவும் கூறுவர். வானம் பார்த்த சீமையை தேவமாத்ருகம் என்பர். தூய்மையும் அமைதியும் இனிமையும் நிறைந்த நீரைக்கண்டதும் உள்ளத்தில் ஏற்படும் அமைதியும் ஆனந்தமும் பக்தியும் பரிவும் காரணமாக நீர்த் தேக்கங்களையும் நதிகளையும் புனித ஸ்தலமாகக் கொள்வர். வேதம் நீரை அம்ருதம் எனவே அழைக்கும். ஜீவனம் (வாழவைப்பது) என்றே அதற்கு மற்றொரு பெயரும் உண்டு. தண்ணீரை பேஷஜம் (உடலே வருடி இதம் தந்து வேதனையைக் குறைக்கவல்லது) என்றும் வேதம் கூறும்.

ஆன்றோர் திருத்தலங்கள் என்று கருதும் ஒவ்வொரு இடத்திலும் ஒரு புண்ய தீர்த்தம் இருக்கும். நீர்த் தேக்கங்களில் மேற்பகுதி விஷபாகம் என்றும், நடுப்பகுதி பூதபாகம் என்றும் அடித்தளத்திலுள்ள பகுதி அமுதபாகம் என்று பாகுபடுத்துவர். நீர்ப்பரப்பாகக் காணும் மேற்பகுதியில் நீரில் கரைந்த விஷச்சத்துக்கள் அதிகம் காணும். நடுவில் உள்ளது உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவும் பூதபாகம். நீர்த் தேக்கத்தில் அடிப்பகுதியிலுள்ள நீரே அமுத பாகமானதால் மிகத் தூயதாகும். புண்ய தீர்த்தங்களிலுள்ள நீரில் விஷக்கலப்பு இல்லாமல் அமுதபாகமே பெரிதும் காணப்படும் என்று ராமலிங்க அடிகளார் முதலிய பெரியோர்கள் கூறுவர். அமுதபாகம் எப்பொழுதும் ஒரே சீராக அதிகமாக இருப்பதற்குக் காரணம் இவை அமைந்தத்

தலவிசேஷமும் அவற்றை ஏற்படுத்திய மஹான்களின் அருள் நோக்கும் தான். இன்று சில புண்ய தீர்த்தங்கள் தூய்மை நிரம்பிக் காண்கின்றன. பலவற்றை மக்களும் அரசாங்கமும் சமுதாயமும் தனித்தும் சேர்ந்தும் அசுத்தக்கலப்பின் ஒரே இடமாக அவைகளை மாற்றி விட்டதால் சீர்கெட்டுவிட்டன. மக்கள் நீரையும் நீர்த்தேக்கத்தையும் ஆற்றையும் தெய்வமெனத் தாயெனப் போற்றி வாழ்ந்த பண்பு இன்று உலகாயதவாதத்தால் மறைந்து ஆரோக்கியத்திற்குப் பாதகமாக விளைந்து விட்டது.

நீரைப்பருக ஒரு பாத்திரத்தில் ஜலத்தை மீண்டு எடுத்துச் சிறிது வைத்திருந்து மேற்பகுதியில் சிறிது நீரைச் சாய்த்தகற்றிப் பின்னரே நீர்பருகுவதை இன்று மிக வயதான கிராமத்தினரிடையே காணலாம். அதற்குக் காரணம் ஜலத்தின் மேற் பகுதியிலுள்ள விஷப்பகுதியை அகற்றும் பழக்கம் தொன்று தொட்டு வருவதில் அவர்களும் ஊறியிருப்பதே. புண்ணிய தீர்த்தங்களைப்போல் ஜீவ நவதிகளான காவிரி கங்கை யமுனை முதலிய ஆறுகளும் தூயநீர் கொண்டவையே. எனினும் சூழ்நிலையில் விஷக்கலப்பு ஏற்படும் வாய்ப்பு இன்று அதிகம். ஆதலால் இந்த புண்ணிய தீர்த்த ஜலமும் புனிதம் (தூய்மை) கெட்டிருக்குமென்ற ஐயமிருந்தால் காய்ச்சிச் சாப்பிடுவது நல்லது.

தூய நீர் — தெளிந்த சுத்தமான ஜலம் ஆரோக்கியத்திற்கு இன்றியமையாதது. கலங்கிய ஜலத்தில் ஸ்நானமும் அதைக் குடிப்பதும் உடல் கனத்து நீர் கோர்த்துக் கொண்டு நோய்வாய்ப் படுத்தக் காரணமாகின்றன. இயற்கையாகத் தெளிந்த சுத்தமான நீர் மழை ஜலமே. ஜலம் மழையாகப் பூமியை அடையு முன்னரே அதை ஏந்தி நல்ல சுத்தமான கண்ணாடி அல்லது பீங்கான் ஜாடிகளில் நிரப்பி வைத்துக் கொள்ளலாம். இதற்கு ஹம்ஸோதகம் — கங்காஜலம் — என்று பெயர். கங்கை நதியின் ஜலமும் மழை ஜலமும் எத்தனை நாள் வைத்திருந்தாலும் கெடாது. அதை நோயுள்ளபோது முக்கியமாக கடும் ஜ்வரம். உடல் எரிச்சல், நீர்சுருக்கு உஷ்ணவாயு, மயக்கம் ரத்தக்கொதிப்பு முதலிய நோய்களில் பருகுவது நல்லது.

நல்ல மழை நாட்களில் வெட்ட வெளியில் சிலந்தி கூடு கட்டாத பகுதிகளில் மழை ஆரம்பித்த 5 — 10 நிமிஷங்களுக்குப் பின் வாயகன்ற பீங்கான் அல்லது ஈயம் பூசிய பாத்திரத்தில் தூய

வெள்ளைத் துணிபோட்டு மூடி மழை பெய்யுமிடத்தில் வைத்திருந்து ஜலத்தைச் சேகரிக்க வேண்டும். இந்த ஜலத்தில் வெந்த அன்னம். இதில் ஊறிய அன்னம் கொசகொசக்காது. வேறு எந்த மாறுதலேயும் அடையாது.

பூச நக்ஷத்ரத்தில் இதைச் சேகரிப்பது சிறந்தது. இந்த நக்ஷத்ரம் ஜலத்தைத் தெளிய வைத்து அமிர்தமயமாக்கும் என்பர். ஔஷதம் ஜாஹ்நவீதோயம் என்று இதையே மருந்தாகக் கொண்டு நோய் நீங்கி சுகம் பெற்றவர் பலர்.

இவ்வளவு தூய்மையான மழை ஜலமும் பூமியை அடைந்த பின்னர் மண்ணின் தன்மைக்கேற்ப நிறத்திலும் கனத்திலும் சுவையிலும் மாறுகிறது. நல்ல மணற்பாங்கான பூமியில் அதிக மாறுபாடு அடைவதில்லே. களிமண் — செம்மண் பாங்கான பூமிகளில் கலங்கி நிற்கும். தானே தெளிய சில நாட்களாகும். பூமிப் பரப்பில் காய்ந்த நிலேயில் செயலாற்றத் தகுதியற்றுள்ள நோய்க் கிருமிகள் அழுக்குகள் மழை ஜலத்தில் கரைந்து ஆறுகளில் கலந்து ஆங்காங்கு நீர் தேக்கங்களில் சேர்கின்றன.

வானத்தின் தென் மண்டலத்தில அகத்திய நட்சத்திரம் புரட்டாசி நடுப்பகுதியில் தோன்றி வைகாசி நடுப்பகுதி வரை காணும். மழை பொழிந்து ஓய்ந்ததும், நீர் தேக்கங்களில் சேர்ந்துள்ள நீர் இந்த நக்ஷத்ரத்தின் உதயத்திற்குபின் இதன் ஒளியில் தானே தெளிகிறது. கடலின் நீர்மட்டம் உயராமல் நீர்வற்றி ஒரே நிலையிலிருப்பது இந்த நக்ஷத்ரத்தின் சக்தியால் என்கிறார் வராஹமிஹிரர்.

உதயே முநேரகஸ்த்ய நாம்ந: குஸமாயோக மலப்ரதூஷிதானி
ஹ்ருதயாநி ஸதாமிவ ஸ்வபாவாத் புநரம்பூனி பவந்தி நிர்மலானி

என்று ஜலம் தெளிவது அகஸ்திய நக்ஷத்ரத்தால் தான் என வராஹஸம்ஹிதை கூறுகிறது. மழை காலத்திற்குப்பின் வானம் தெளிவாகித் தெளிந்து நிற்கும். ஐப்பசி கார்த்திகை மாதங்களில் பகலில் சூர்யனின் கிரணங்கள் ஜலத்தைச் சூடாக்கித் தெளியவைக்கும். இரவில் சந்த்ரனின் கிரணங்கள் அதைச் சில்லிடச் செய்து தெளியவைக்கும். அகஸ்திய நக்ஷத்ரத்தின் ஒளி அதை விஷமற்றதாக்கும். ஆகவே இக்காலத்தில் விடியற் காலையில் நீர்த் தேக்கத்திலிருந்து தெளிந்த நீரை சேகரித்துத் தினசரி உபயோகிக்கும்படி கூறுகிறார் வாக்படர்.

தப்தம் தப்தாம்சுகிரணை: சீதம் சீதாம்சுரச்மிபி:
ஸமந்தாதப்யஹோராத்ரம் அகஸ்த்யோதயநிர்விஷம்
சுசி ஹம்ஸோதகம் நாம நிர்மலம் மலஜித்ஜலம்.
நாபிஷ்யந்தி ந வாருஷம் பானாதிஷ்வம்ருதோபமம்

செயற்கையாகத் தெளியவைத்த ஜலத்தைவிட இயற்கை கால பலத்தால் நன்கு தெளியவைத்து அமிருதமாக்கி நமக்கு ஜலத்தைத் தருகிறது.

ஐப்பசியிலும் கார்த்திகையிலும் ஆகாயம் நிர்மலமாயிருக்கும். சூர்ய சந்த்ர கிரணங்களும் தடையின்றி பூர்ண சக்தியுடன் நம்மேல் படும். சரத்காலச் சந்த்ரன் என இக்காலத்தில் நிலவைக் கொண்டாடுவர். சூர்யனும் சந்த்ரனும் நக்ஷத்ரமும் தம் அமிருத ஒளிகளால் ஜலத்தைச் சுத்தமாக்குகின்றனர். அகஸ்திய நக்ஷத்ரம் உதயமாவது சூர்யன் ஹஸ்த நக்ஷத்ரத்தில் ஸஞ்சரிக்கும் போது. அஸ்தமனமாவது ரோஹிணீ நக்ஷத்ரத்தில் ஸஞ்சாரத்தின் போது.

வேறு வகையிலும் வானிலிருந்து நீரைப் பெறுகிறோம்.

காரம் — ஆலங்கட்டி நீர் அல்லது கல்மாரி. ஸௌர்ய வெப்பத்தினால் மேற்கிளம்பும் நீராவி. அங்கேயே அதிக க்குளிர்ச்சியினால் பனிக்கட்டியாக உறைந்து விடுகிறது. மறுபடியும் ஸௌர்ய வெப்பத்தால் பாதி இளகி ஆலங்கட்டி மழையாகப் பொழிகின்றது. இது கோடை காலத்தில் நிகழக்கூடியது. அதிகக் கடுமையாக வெய்யில் உள்ள ப்ரதேசங்களில் அதிகமாய் ஏற்படுகிறது. மழை பெய்யும் பொழுதே. இப்பனிக் கல்துண்டுகளைச் சேகரம் செய்து, சுத்தமான பாத்திரத்தில் வைத்தால் இளகி நீராகி விடும். வடிக்கட்டி சுத்தமான கண்ணாடிக்குப்பிகளில் காப்பாற்றி உபயோகிக்கலாம். இதுவும் குணம் நிறைந்தது. சொல்லுகிறார் பதார்த்தகுணசிந்தாமணிக்காரர் :—

"வெண்மாசி மேகமுடன் வீறும் பெரும்பாடு
கண்மாசி காந்தல் கடிதகற்றும் — தண்மீறும்
விக்கல் சுவாஸமுடன் மெய்மயக்க மும்போக்கும்
கக்குமாலங்கட்டி காண்"

ஸ்த்ரீகளுக்கு ஏற்படும் வெட்டை வெள்ளை பெரும்பாடு மாதவிடாய் ரத்த பெரும்பாடு நோய்களில் உள்ளுக்கு

தனியாகவும். மருந்துக்கு அனுபானமாகவும் கொடுத்தால் சீக்கிரம் வியாதி சமனமாகும். பொதுவாக உடல் வெப்பம் தணிந்து குளிர்ச்சி அடையும். விக்கல் உடனே நிற்கும். களைப்பு.சோர்வு, மயக்கம், சிரம சுவாஸம் நீங்கும். கண்ணிற்படியும் பீளை போகும், கண்ணெரிச்சலும் போகும்.

தௌஷாரம் — பனிநீர் — பனி காலத்தில் பகலில் எழுப்பும் நீராவி, ராத்திரியில் குளிர்ந்து விடியற்காலையில் நீர்த்துளிகளாக மாறி பூமியில் விழும். மார்கழி, தை மாதங்களில் புற்களின் மேல், வாழையிலைகளில் நிரம்பப் பார்க்கலாம். பனிநீர் தேவையானால், வெள்ளை மெல்லிய துணியை புல்தரையின் மீது ராத்திரி விரித்துவைத்து, காலையில் சூர்யோதயத்திற்கு முன்பு எடுத்துப் பிழிந்து எடுக்கலாம். ஆனால் அதிகம் சேகரிக்க இயலாது. ஆனால் இந்தப் பனி நீருக்கு வியாதிகளைப் போக்கப் பிரத்யேகக் குணம் இருக்கிறது கவனிக்கத்தக்கது.

''பனிச்சலத்தை யெல்லுதயம் பானஞ்செய் வாரைத்
தனஞ்சொறிசி ரங்குட்டந் தாபம் — தனி வாதம்
முத்தோட நீரிழிவு மூடழல்கி ராணி யிவை
கொத்தோடு தாழ்ந்தகலுங் கூறு

ப. கு. சிந்தாமணி

உதய காலத்தில் பனி நீரைப் பருகுவதால், பலவித தோல் வியாதிகள், ரத்த — பித்த வாத ரோகங்கள், கிரஹணீ, ரோகம், வாந்தி பித்த எரிச்சல் தாபம் இவைகள் போகும். மேலுக்குத் தேய்ப்பதாலும் தவளைச் சொரி நீங்கும்.

ஹைமம் — பனிக்கட்டி நீர் : தௌஷாரம் — உறையாத பனிநீர். ஹைமம் உறைந்த பனிக்கட்டி நீர் என்று வித்யாஸம். ஹிமாலயம் போன்ற பிரதேசங்களில் பனி பாறை பாறையாக உறைந்து விடும். வெப்பம் பட்டு, உருகி, ஜலம் வரும். இது கனத்தும் சிறிது கலங்கியும் இருக்கும். ருசியாகவும் குளிர்ச்சியாகவம் இருப்பினும் உடலில் மூன்று தோஷங்களையும் கோவிக்கச் செய்யும். நல்லதல்ல. கலப்படம். அதிகம்.

ஆற்றில் புதுநீர் பெருகத் தொடங்கிச் சுமார் ஒரு மாதம் வரை அப்படியே பருக ஏற்றதல்ல. ஆற்றின் புதுநீர்ப் பெருக்கில் கரைந்த விஷமலங்கள் அகலஅத்தனை நாள் தேவை. அதன் பிறகும்

மழையால் கரைந்த பூமிமலங்கள் ஜலத்தில் வந்து கொண்டுதானிருக்கும். ஆற்றின் மணலும் சூர்ய வெப்பமும் எத்தனை தெளியவைத்தாலும் போதாது. ஜலத்தை வீட்டிற்குக் கொணர்ந்த பின்னரும் அதைத் தெளியவைத்தே சாப்பிட வேண்டும்.

மண்வாடையுடன் கலந்திருக்கும் ஜலம் உடல் கனம், அசதி தோல் வரட்சி, அரிப்பு, குளிர் ஜ்வரம், விஷஜ்வரம், சீதபேதி வயிற்றுக்கடுப்பு, வயிற்றுவலி, காலரா முதலிய கடும் இரைப்பை குடல் நோய்களுக்கு இலக்காக்கும். பாதுகாப்புள்ள நீர்த்தேக்கங்கள் மூலம் குழாய்கள் வழியே ஜலம் பெறும் வாய்ப்புள்ள நகரங்களில் ஜலக்குறைவுள்ள கோடையிலும் புதுநீர் வரும் காலத்திலும் ஜலத்தில் கலந்துள்ள நோய்க் கிருமிகளைப் போக்க க்ளோரின் என்ற கடும் சுத்திப் பொருளைச் சேர்ப்பர். இது சிறிது கூடினால் ஜலம் நாறும். வயிற்றில் வேக்காளம் இதனாலும் அதிகமாகும். இந்த ஜலத்தை நன்கு காய்ச்சி ஆறவைத்தபின் உபயோகிக்க ஓரளவு இந்த அனர்த்தம் குறையும்.

புதிய நீரைத் தெளியவைத்துக் காய்ச்சிக் குடிப்பதுதான் ஏற்ற முறை. சில மண்வாகு காரணமாக ஜலம் எத்தனை தெளியவைத்தாலும் சட்டெனத் தெளியாது. தேற்றான் கொட்டையை ஜலம்விட்டுக் கல்லில் உரைத்து ஜலத்தில் கலக்க உடன் ஜலம் தெளியும். ஒரு குடம் நீருக்கு ஒரு தேற்றான் விதையில் வீசம் பங்கு கரைத்தாலே தெளிவேற்படுத்தப் போதுமானது. அதிக அளவில் கலந்தால் சிலருக்கு வயிற்றைப் புரட்டும். 10 — 15 தடவை ஜலத்தில் இழைத்துக் கலப்பதே வழக்கம். தேற்றான் இரைப்பை குடல் நீர்குண்டிக்காய் நீர்த்தாரை இவைகளின் வேக்காளத்தில் நல்ல மருந்து. தேற்றானால் தெளியவைத்த ஜலம் நல்ல ஆரோக்கியம் தரக்கூடியது. காங்கையால் பலக்குறைவுள்ளவர்களுக்குத் தேற்றான் விதை சேர்ந்த மருந்து கொடுப்பதுண்டு. தேற்றான் கொட்டையிட்டுத் தேற்று மைந்தரை என்பர்.

படிக்காரத்தைத் தூள் செய்து 5 — 10 அரிசி அளவு ஒரு குடம் ஜலத்திலிட ஜலம் தெளியும். விலாமிச்சை வேருக்கும் ஜலக் கெடுதியைப் போக்கும் குணம் உண்டு.

ஆற்றில் ஜலம் குறைந்துள்ள நாட்களிலும் குடிநீர் பாதுகாப்பு திட்டம் அமைந்துள்ள நகரங்களில் கூட, ஜலம் சுத்தமாக இருப்பதற்கில்லை. குளங்கள் ஓடைகள் போன்று நீர் தேக்கங்களில் இந்நாட்களில் அசுத்தக் கலப்பிற்கு அதிக இடம் உண்டு. வயல் வெளிகளிலிருந்து வடிகாலாக வரும் சிறு வாய்க்கால்களின் நீர் கலக்கும் போதும் இவ்விதம் நீர் தேக்கங்களின் தூய்மை கெடுகிறது. ஆறு குளம் பாதுகாப்பு பெற்ற குடிநீர்க் கிணறுகள் என்ற எத்தகைய நீராதாரத்திலிருந்து நீர்பெற்றாலும் அதை மேலும் தூயதாக்குவதும் உடல் நிலைக்கேற்ப அமைத்துக் கொள்வதும் மிக அவசியம். பருவ மாறுபாடு ஏற்படும் போது இது மிகவும் அவசியமாகிறது.

பூமியின் ஆழத்திலிருந்து பெருகும் நீர் ஊற்றுகளின் நீர் மிகத் தூய்மையானதே. அடிக்கடி இரைத்துக் கொண்டிருக்கும் கிணற்று நீரும் தூய்மையானதே. ஆனால் கிணற்றைச் சுற்றியுள்ள பகுதிகளில் அசுத்த நீர்த்தேக்கத்திற்கு இடமில்லாதிருப்பது அவசியம். தூய்மை கெட்ட நீர் பூமியில் இறங்கி வடிகட்டப் பெறுமலேயே கசிந்து கிணற்று நீருடன் கலக்குமாறு கிணற்றின் சுற்றுச்சுவர்கள் அமைந்திருப்பின் அந்த நீரும் தோஷக்கலப்புள்ளதாகிறது.

சுத்தமான ஜலத்தைப் பெறுவதில் அதிக கவனம் தேவை. சுத்தமானதா அசுத்தமானதா என்று நிர்ணயிப்பதற்கு நாம் லாபரேடரிகளின் உதவியை நாட முடியாது. சுத்தமானதைக் கூட அசுத்தமானதாயிருந்தால் என்ன செய்வது என்ற சந்தேகக் கண்ணுடன் நோக்குவதில் தவறில்லை. ஆகவே புதுநீர் வரும் பருவத்திலும் ஜலவரட்சி ஏற்பட்டுள்ள நாட்களிலும் எப்போதும் குடிநீரைக் காய்ச்சி குடிப்பதென்பதே சரியான முறை. இதில் ஏமாறக்கூடாது. காய்ச்சுவது என்பது குடிக்க இதமான அளவிற்குச் சூடேற்றுவதல்ல. நன்கு கொதிக்கும் வரை காய்ச்சி இதமான சூட்டிற்கு ஆற்றியோ அல்லது தானே ஆறும்படி செய்தோ சாப்பிடுவது நலம்.

புது ஜலத்தின் குளிர்ச்சியும் நோய் தரக்கூடியதே. பூமியின் அம்சம் அதிகமுள்ள ஜலமானதால் புதுஜலம் அதிக குருத்துவமும் சீதளமும் கூடியது. ஆகவே ஸ்நானத்திற்கோ பானத்திற்கோ ஏற்றதல்ல. உடலில் மூன்றில் இரண்டு பங்கிற்குமேல் ஏதோ ஒரு உருவில் ஜலம் நிறைந்துள்ளது. சிறுநீரகம் தினமும் 60 -80 லிட்டர்

அளவுள்ள திரவ பதார்த்தத்தை வடிகட்டி உடலினுள் திருப்பி அனுப்புகிறது. ரக்தமாக உடலில் சுற்று திரவத்தின் பெரும்பகுதி ஜலம் தானே ! இந்த திரவத்தின் மிகக் குறைந்த அம்சமே சிறுநீராக வெளியாகிறது. இந்தப் பணியில் திரவ நிறைவை சரியே ஈடு செய்ய சுத்தமான ஜலத்தைத் தேவையான அளவில் உள்ளே நிரப்புவதற்கெனவே நா்வரட்சியும் நீர்வேட்கையும் ஏற்படுகிறது. ஆரோக்கியப் பாதுகாப்பிற்காக ஜலத்தைச் சுத்தமாக்கி உட்சேர்ப்பது இன்றியமையாததாகிறது.

நீர பருகுவதிலுள்ள நியமங்கள் : திரவமாக உட்செல்லும் பொருள்களில் தொன்னூறு சதவிகிதத்திற்கு மேல் ஜலம் இடம் பெறுகின்றது. அன்னமாக உட்கொள்ளும் வயது வருமுன் உள்ள குழந்தைப் பருவத்தில் திரவமான பாலும் கஞ்சியும் உணவாவதால் தனித்து ஜலம் பருகத் தேவையிருப்பதில்லை. ஜலத்தையே பருகாத நாட்டினர் சிலர் உண்டு. ரஷ்யாவின் சில பகுதிகளிலும் மற்ற குளிர் நாட்டிலும் தனித்து ஜலம் பருகத் தேவையிருப்பதில்லை. அதற்குப் பதில் திரவமான மற்ற பானங்கள் பருகப்படுகின்றன. நம் நாட்டில் மற்ற நாடுகளை விட தனித்து ஜலம் பருகும் பழக்கம் அதிகம். அதனால் ஆற்றோரங்களில் குடியிருப்பு அமைப்பு அதிகம். பொது ஜனங்களின் உபயோகத்திற்கென கிணறுகள், குளங்கள் வெட்டுதல், ஆறுகளைப் பாதுகாத்தல் முதலியவைகளைப் பூர்த்த தர்மம் எனக் கொண்டாடுவர். அப்படி பருக உபயோகிக்கும் ஜலத்தை பக்குவப்படுத்துவதிலும், பருகும் முறையிலும் நம் முன்னோர்கள் அனுபவத்தில் கண்ட பல முறைகள் மிகவும் போற்றத் தக்கவை. அவர்கள் கண்ட நீர் பருகும் முறைகளில் சிலவற்றை இங்கு தொகுத்துத் தருகிறோம்.

நீரைக்குறுக்கி : நீரைக் குறுக்கிச் சாப்பிடு என்பாள் பாட்டி. நீரைப் பொங்க பொங்கக் காய்ச்சிச் சூட்டுடன் சாப்பிடலாம். வென்னீரை ஆறவைத்துக் குளிர்ந்ததாகவும் சாப்பிடலாம். தொண்டையிலும் மார்பிலும், கபக்கட்டு, வயிற்றில் சத்தத்துடன் வாயு ஸஞ்சாரம், ஏப்பமாகவோ கீழ் வாயுவாகவோ வாயு வெளியேறாமல் ஸ்தம்பித்து நிற்பது, உணவு ஜீர்ணமாகாமல் வயிறு கனத்திருத்தல், சிறுநீர் சரியே வெளியேறாமல் உடல் கனத்தல், இருமல் ஜ்வரம் முதலிய நிலைகளில் சூடான வென்னீர் நல்லது. வாயுவைப் பிரித்து விடும் ; கபத்தை இளக்கி

வெளியேற்றும். சிறுநீரை அதிக அளவில் பிரிக்கும். உணவு ஜீர்ணமாகும். உடல் லேசாகும். ஜ்வரதாபம் குறையும். இருமல் வேகம் அடங்கும்.

காய்ச்சிக் குளிர்ந்த வென்னீர் எப்போதும் எந்நிலையிலும் சாப்பிடத் தக்கது. உடல் இளைப்பு, ரத்தம் கெட்டு சொரி சிரங்கு முதலியவை ஏற்படுதல், வாந்தி, சிறுநீருடன் ரத்தம் வெளியாதல், விஷமயக்கம், நாட்பட்ட ஜ்வரம் முதலியவைகளிலும், பித்த நோய்களிலும் ஸந்நிபாத நோய்களிலும் ஏற்றது.

ஜலத்தை அரைக்கால் அல்லது கால் பங்கு ஜலம் சுண்டுமளவு குறுக்கிக் காய்ச்சிச் சாப்பிடுவது வாயு நோய்களில் நல்லது. கோடை ஆரம்பத்திலும் பனிகால இறுதியிலும் கால்பங்கும் ஆவணி, புரட்டாசி மாதங்களில் அரைக்கால் பங்கும் சுண்டக் காய்ச்சிச் சாப்பிடுவது நல்லது.

ஜலத்தை அரைப் பங்கு மீதமாகுமளவில் சுண்டவைத்துக் காய்ச்சிச் சாப்பிடுவது பித்த நோய்களில் நல்லது. நல்ல கோடையிலும் காற்றடி காலத்திலும் இப்படிப் பாதியளவு குறுக்கிய நீர் சாப்பிட நல்லது.

கால் பங்கு மீதமாகுமளவில் குறுக்கிய நீர் முக்கியமாகக் கபநோய்களிலும், எல்லா நோய்களிலும் நல்லது.

ஜலத்தைக் காய்ச்சும் போது நுரையோ அழுக்கோ மிதந்தால் அதனை உபயோகிக்கக்கூடாது.

பகலில் காய்ச்சிய நீரை இரவில் உபயோகிக்கக்கூடாது. இரவில் காய்ச்சிய நீரை மறுநாள் பகலில் உபயோகிக்கக் கூடாது. நேரம் ஆக ஆக அதில் காய்ச்சியதால் ஏற்பட்ட லேசுத்தன்மை மாறி, எளிதில் ஜீர்ணமாகாமல் சிரமப்படுத்தும். ஆகையால் அவ்வப்போது காய்ச்சிச் சாப்பிடலாம்

நல்ல கோடையில் குளிர்ந்த ஜலம் இதமாயிருக்கும். காற்றடி காலத்திலும் மழை காலத்திலும் காய்ச்சிய நீர் பருக நல்லது. காய்ச்சிய நீரை ஆற வைத்தும் சாப்பிடலாம். ஆறிய வென்னீரை மறுபடி காய்ச்சக் கூடாது. சுக்கு வெள்ளம் என்று கேரளத்தில் வென்னீரை தனித்த முறையில் தயாரிப்பர். மலையாளிகள். எங்கு வசித்தாலும் அவர்கள் வீட்டில் இந்த சுக்கு வெள்ளம் கிடைக்கும. சுக்கு, தேங்காய் கொட்டாங்கச்சி, வருத்த கொள்ளு, கருங்காலிக்கட்டை, ஜீரகம் கொத்துமல்லி விதை

முதலியவைகளை ருசி பேதத்திற்கேற்பச் சேர்த்து ஜலத்தில் போட்டுக் காய்ச்சிக் குடிக்கின்றனர். ஜலத்தில் இந்த காற்றடி காலத்தில் காணும் தடிப்பும் எளிதில் ஜீர்ணமாகாத தன்மையும் விஷத்தன்மையும் நீங்க இது மிகவும் பயன்படுகிறது.

கொதிக்கும் வெந்நீரைச் சாப்பிடத் தக்க சூடுள்ளதாக ஆற்றிக் கொள்ள டம்ளர் — டமராவில் போட்டு ஆற்றுவது நல்லதல்ல. குளிர்ந்த காற்று, தாரையாக விழும் கொதி நீரிலே பட்டு காய்ச்சியதால் ஏற்பட்ட நல்ல குணத்தைக் கெடுத்து விடும். கொதி நீர் ஆறுவதற்கு ஆவி உள்ளடங்கும்படி மூடித்தானே ஆறுவதற்கு அவகாசமளிக்க வேண்டும். அப்படி ஆறியதுதான் நல்லது. தாரையாக விழும்படி ஆற்றிச் சாப்பிட்டால் வயிற்றில் வாயு ஸ்தம்பிக்க இடமளிக்கும.

மூர்ச்சை, உடல் எரிவு, பித்தம் புளித்துள்ள நிலை, ரத்த பித்தம், மது அதிகமாக அருந்தியதால் ஏற்படும் மயக்கம், தலை சுற்றுதல், களைப்பு, வரட்டு சுவாஸம், வாந்தி, ஹிருதயப் படபடப்பு இவைகளில் குளிர்ந்த நீர் நல்லது. விலாப்பிடிப்பு விலாவலி, சளி, வாதரோகம் தொண்டைக்கட்டு, வயிற்று உப்புசம், குடல் திமிர்த்திருத்தல், விக்கல், நெய் எண்ணெய் முதலியவை ஜீர்ணமாகாமல் ஏற்படும் காணாக்கடி போன்று தடிப்பு, அஜீர்ணத்துடன் கூடிய ஜ்வரம் இவைகளில் குளிர்ந்த ஜலம் பருகத் தக்கதல்ல. வெந்நீர் நல்லது.

அக்னி மந்தித்தல், பசியின்மை, ஜலோதரம், குஷ்டம், அஜீர்ண ஜ்வரம், கண்ணோய், ஆருதபுண், நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள் எத்தனை நாவரட்சி இருப்பினும் சிறுகச் சிறுகத்தான் நீர் பருக வேண்டும். ஓரேடியாக நாவரட்சி தணியுமளவிற்கு நிறைய நீர் பருகினால் நோய் வளரும்.

நல்ல பசி இருக்கும் போது நீர் பருகக்கூடாது. வயிற்றுவலி, குன்மம் ஏற்படும். நல்ல நாவரட்சி இருக்கும் போது கெட்டியான உணவைச் சாப்பிடக்கூடாது. பவுத்திரம், மூலம், மல அடைப்பு ஏற்படும். சாப்பிட உட்கார்ந்ததும் நீர் பருகக்கூடாது. பசி மந்தித்து உணவேற்கும் விருப்பம் இன்றி உணவு செல்லாமல் போய் விடும். இப்படியே சாப்பிட உட்கார்ந்ததும் நீர் பருகப் பழகிவிட்டால் உடல் இளைத்து விடும். சாப்பாட்டின் நடுவே நீர் பருக உணவு நன்கு ஜீர்ணமாகும். சாப்பாடு முடியும் தறுவாயில் சாப்பிட தாமதமாக ஜீர்ணமாகும். உடல் பருக்கும்.

தொண்டையிலும் மேல் வயிற்றிலும் கபம் சேர இடமளிக்கும். சாப்பிட்ட பின் நிறைய நீர் பருகக்கூடாது. உடல் கனக்கும். ஜீர்ணம் தடைபடும். தாகம் இருப்பின் சிறுகச் சிறுக நீர் பருக வேண்டும்.

இரவில் படுக்குமுன் வென்னீர் சாப்பிட்டுப் படுத்துக் கொள்ளலாம். அன்று உண்ட உணவு ஜீர்ணமாகமறுநாள் காலையில் விழித்தெழுந்திருக்கையில் உடல் லேசாகி சுறுசுறுப்புடன் இருக்கும். மலபந்தமேற்படாது. விடியற்காலையில் வெறும் வயிற்றில் குளிர்ந்த நீரைப் பருகலாம். நோய்கள் அண்டாது. பித்தமடங்கி கண் பார்வை தெளிந்து நிற்கும். நல்ல ரஸாயனமாக இருக்கும்.

கோடையில் கிணற்று நீரும் ஆற்றின் நடுவில் மணல் பறித்து ஊற்றுப் போட்டு எடுத்த நீரும் நல்லது. நல்ல மழைகாலத்தில் நான்கு புறமும் நன்கு கட்டப்பட்டு ஊற்றுக்கள் உள்ள பெருங் கிணற்று நீர், பூமியின் அடியிலிருந்து குழாய்கள் வழியே பீறி வழியும் நீர்) கிணற்று நீர் இவை நல்லது பகலில் வெய்யில் நன்கு காய்ந்து, இரவில் நல்ல நிலாவொளி பட்டுத் தெளிந்து நிற்கும் நீர்த் தேக்கத்தின் நீர் என்றும் நல்லது. ஐப்பசி மாதத்தில் சூர்யன் ஸ்வாதி விசாக நக்ஷத்ரங்களில் ஸஞ்சரிக்கும் போது பெய்யும் மழையின் நீர் கங்கா ஜலத்திற்கும் ஆவியான ஜலத்திற்கும் ஒப்பானது. அதைப் பூமியில் படாமல் மேடான பூமியில் வைக்கப்பட சுத்தமான அகன்ற பாத்திரத்தில் நேரிடையாக மழை பெய்யும் பொழுது சேகரித்து வைத்துக் கொண்டு ஆண்டு முழுவதும் உபயோகிக்கலாம். தோஷமற்றது. எத்தனை கடுமையான தாயிருந்தாலும் உடல் தாபத்தை அடியோடு போக்கவல்லது. அம்மாதிரியே சித்திரை மாதத்தில் அச்வினீ நக்ஷத்ரத்தில் சூர்யன் ஸஞ்சரிக்கும் போது பெய்யும் மழையின் ஜலமும் நல்லது. இவ்விரண்டிற்கு **கங்கோதகம் ஹம்ஸோதகம்** என்ற சிறப்புப் பெயர் உண்டு.

ஆரோக்கியத்தைக் கெடுப்பவை :

மனிதன் அறிவாளியாயிருந்தும் பழக்கத்திற்கு அடிமையாக்கித் தன்னை இழந்து ஆரோக்கியத்தைக் குலைக்கும் பொருள்களைச் சாப்பிட முற்படுகிறான். புகையிலை, கஞ்சா, அபின் முதலியவை அவனை மாத்திரம் கெடுப்பவை. தாற்காலிகமாக மன உறுத்தல்களைச் சமனம் செய்வதாக ஏற்கப்படுபவை. பின் அவனையே ஆக்கிரமித்து அடிமை

ஆக்குபவை. அபின் கஞ்சா முதலிய லாகிரிப் பொருள்கள் மூளையைப் பாதிப்பவை. அவை தொடர்ந்து கிடைக்காத போது சமூக விரோதச் செயல்களைச் செய்தாவது அவற்றைப் பெற முயலத் தூண்டி அவனை சமூகத் துரோகியாக்கி விடுகின்றன.

மதுவினம் மற்றொரு வகையில் வாழ்க்கையைப் பாழாக்குகின்றது. அளவிற்குட்பட்டு ஏற்கப்படும்போது உற்சாகத்தையும் இழந்த வலிவை திரும்பப் பெறுவதையும் தந்தாலும் அளவிற்குள் நிற்க முடியாமல் அதிகமாகக் குடிக்கத் தூண்டுவதாலும் கெட்ட பழக்கமாகத் தொடர்ந்து துன்புறுத்துவதாலும், அது வாழ்க்கையை விரஸமாக்குகின்றது. உல்லாஸ வாழ்க்கைக்கு ஏற்ற பொருளாகத் தொடங்கிய மதுபானம் செல்வத்தையும் குடும்ப ஒற்றுமையையும் குலைத்து மனிதனைப் பொறுப்பற்றவனாக்கி விடுகிறது. இதன் பழக்கத்திற்கு ஆட்பட்டவர்களில் ஆயிரத்தில் ஒருவர் கூட மிதமாக அதனை ஏற்குமளவிற்கு மனவலிவு பெறுவதில்லை. இதன் காரணமாக மதுபானத்தை ஐந்து மகாபாதகங்களில் ஒன்றாக சமய - அறநெறி நூல்கள் குறிப்பிடுகின்றன.

பாதகங்கள் - பள்ளத்தில் தள்ளுபவை. திரும்பி எழுந்து மேடு ஏற முடியாதபடி பள்ளத்தில் தள்ளும் இவற்றைத் தவிர்ப்பது நேர்மைப்பாதையில் செல்பவனுக்கு இன்றியமையாததாகின்றது. நல்ல ஆரோக்கியம் தரும் திராக்ஷை, வெல்லம் அரிசி முதலானவற்றிலிருந்தே தயாரானவையாயிருந்தும், முறைகெட்டத் தயாரிப்பு முறையால் கெடுதலை விளைவிக்கின்ற இவற்றிலிருந்து ஒதுங்கி நிற்பதே நல்லது.

உண்பதற்கேற்ற சூழ்நிலையில் கவனம் அவசியம் :

உணவு எத்தனை சிறந்ததாயினும், உண்ணும் போது சுற்றியுள்ள சூழ்நிலையும் கூட இருப்பவரின் மன நிலையும் உணவின் தரத்தை மாற்றி விடும். உணவு வழங்குமிடம், உணவு பரிமாறுபவர். உணவின் உடைமையாளர். உண்பவர் இவர்களின் சரீர மன நிலை உணவின் தன்மையை ஓரளவு மாற்றி விடும். கோபம், தாபம், வெறி சோகம் போன்ற மன நிலை பாதிப்பும் உணவின் தன்மையை மாற்றிவிடும். இவற்றைக் கவனித்துச் சுமூகமான சூழ்நிலையில் எளிய நல்ல உணவைச் சீருடன் ஏற்று ஆரோக்கியமாக வாழ முற்படுவோமாக !

பத்தியமும் அபத்தியமும்

மருத்துவ அறிவால் பெறக்கூடிய முக்கியப் பயன்கள் இரண்டு. நோயடைந்தவர்கள் நோயிலிருந்து விடுபடுவது, தன் நிலையில் நோயற்றிருப்பவர்கள் அந்தத் தன் நிலையைக் காப்பாற்றிக் கொள்வதுஎன்று. இயற்கையாக அமைந்த உடல் - மனநிலை நலத்தை முறைப்படி ஒவ்வொரு நொடியிலும் கண்ணும் கருத்துமாய் காப்பாற்றிவர ஸ்வஸ்த நிலை நீடிக்கும். இதற்கான வழிகளைச் சரியாகப் பின்பற்றுவது பத்தியம். (पथे हितं पथोऽनपेतं पथ्यं) ஸ்வஸ்த நிலையில் நீடிக்கவைக்கும் வழிகளே நல்வழிகள். அந்த நல்வழியாக அமைபவை. நல்வழிக்கு ஏற்றவை, நல்வழி விட்டு அகலாதவைகளைப் பத்தியம் என்போம். அதற்கு மாறுபட்டவைகளை அபத்தியம் என்போம்.

இந்தப் பத்தியம் நோயிலிருந்து விடுபடுவதற்கும் உதவுகிறது. வழிதவறி உணவு, உடை, நடை, பாவனை முதலியவைகளை அமைத்துக் கொண்டவன் நோய்வாய்ப் படுகிறான். மறுபடி இவைகளை நல்வழிப் படுத்துபவன் நோயிலிருந்து விடுபடுகிறான். அப்படி நல்வழிக்கேற்ற உணவு, உடை, நடை பாவனைகள் பத்தியம். நோய்க்குக் காரணமாக அமையும் அவை அபத்தியம.

வியாதி என்ற சொல் அர்த்த புஷ்டியுள்ளது விசேஷேண ஆதீயதே என இந்த சொல்லை விரித்துக் கூறலாம். செயற்கையாக நம்மேல் அழுத்தமாகப் படிவதால் நோய்களுக்கு வியாதி எனப்பெயர். உடலின் இயற்கை நிலை ஆரோக்கியம். நோய் செயற்கையாக நம்மேல் பலாத்காரமாகத் திணிக்கப்படுகிறது. நாம் அதனை விரும்பவில்லை. அப்படிப் பலாத்காரமாக நம்மேல் திணிக்கப்படுவதன் காரணம் அதனைத் தடுக்கும் வகையில் செயல்படாதிருப்பதுதான்.

நோய்க்குச் சிகித்ஸை செய்கிறோம் என்று ஒரு தவறான கருத்து உள்ளது. நோய்க்குச் சிகித்ஸை அல்ல. நோயுள்ளவனுக்குத்தான் சிகித்ஸை. நோயுள்ளவனைக் கவனிக்காமல் நோய்க்குச் சிகித்ஸை அளித்தால் நோய் நீங்கியும் நோயாளி பயனடையாமல் ஆகக் கூடும்.

இந்த நோய்வரக் காரணம் இயற்கையான ஸம நிலையிலிருந்து மனிதன் நடைமுறை அமைப்பு மாறுபடுவதே.

ஸமநிலை என்பதால் முகத்தல் - நிறுத்தல் போன்ற அளவை முறைகளால், இவை இந்த அளவில் இருக்க வேண்டுமென்று குறிப்பிட முடியாது. இவைகளின் அளவும் ஒரு வரையறையில் அடங்காது. பகல் இரவு கோடை கார் பனி என்ற வகையில் அமையும் கால மாறுபாடுகளாலும் சீதம் வரட்சி உஷ்ணம் என்ற தேச மாறுபாட்டாலும் வயது மாறுபாட்டாலும் எப்போதும் அளவிலும் தன்மையிலும் மாறிக் கொண்டே இருப்பவை அவை. ஆனால் ஸுகம் தரும் எல்லைக்குள் அந்த மாறுபாடு அமைந்திருக்குமாதலால் ஸமநிலை எனக் கொள்ளப்படுகிறது. அதனால் ஸுகம் தரும் அளவில் அமைந்தால் ஆரோக்கியம். துக்கம் தரும் அளவில் அவை அமைந்தால் நோய் என்ற பாகுபாடே எளிதில் கொள்ளத் தகும்.

ஸுகம் தரும் வரையறைக்குள் அடங்கின ஸம நிலையிலிருந்து மாறி ஸ்தூல உடல் அம்சங்கள் குறைந்தாலோ கூடினாலோ நோய். அப்படிக் குறைவதற்கும் கூடுவதற்கும் பொதுவான முறையுண்டு. உடலில் ஒவ்வொரு நொடியிலும் பரிணாமம் நிகழ்ந்து கொண்டே இருக்கிறது. பரிணாமம் என்பது அழிவும் வளர்ச்சியும் கொண்டது. உடலிற்கு வெளியிலிருந்து உள்ளே சேரும் பொருள் முன் சொன்ன கூட்டுப் பொருள்களுடன் ஒத்திருந்தால் வளர்ச்சி, மாறுபட்டிருந்தால் தேய்வு என்பது இயற்கை முறை.

சரீரத்தில் உள்ள ரத்த தாதுவிற்கு எல்லா வகையிலும் ஒத்திருக்கும் உணவை ஏற்க ரத்தம் கூடுகிறது. ரத்தத் தன்மைக்கு எதிரான தன்மை கொண்ட உணவு ரத்ததைக் குறைக்கிறது. உணவுபோல் நடை பாவனை முதலியவையும் பயன் தருவதுண்டு.

நோயற்றிருப்பவன் நோயை எதிர்க்கும் சக்தியைப் பெற்று நோய் ஏற்படாமல் தன்னை பாதுகாக்கும் முறை பத்திய முறை. நோயுள்ளவன் நோய் ஏற்படக் காரணமாயிருந்த சூழ்நிலையை அகற்றி வழிதவறிச் செல்லும் சரீர இயக்கங்களை மறுபடி வழிப்படுத்தி மீண்டும் வழி தவறுமல் தன் நிலையில் நிலைக்கச் செய்வது பத்திய முறை. இந்தப் பத்திய முறை நோய் வராமல் பாதுகாக்க உதவும் என்ற நம்பிக்கை இருப்பதால், கடைபிடிப்பதில் சில சமயங்களில் சற்று மனக்கசப்பு தந்தாலும் முடிவில் நல்ல பலனைத் தருவதால் மனதிற்கு உவந்ததாகவும் இதமாகவும் ஆகிறது.

இதில் கவனிக்க வேண்டியது - ஒரு நேரத்தில் பத்தியமாயுள்ளது வேறு சில சமயங்களில் அபத்தியமாகக் கூடும். ஒருவனுக்குப் பத்தியமாயிருப்பது மற்றொருவனுக்கு அபத்தியமாகி விடும். அதனால் இந்த பத்தியத் தன்மையோ, அபத்தியத்தன்மையோ எந்தப் பொருளிலும் நிலைத்ததல்ல. அளவு, காலம், செயல்முறை, தேசம், உடல்வாகு முதலியவற்றால் மாறுபடக் கூடியது. இதனை உணர்ந்து பத்தியத்தை அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

உணவு முதலியவை செல்லும் பாதைகளான உணவுக்குழாய், ரஸாயனிகள் ரத்தக் குழாய்கள் முதலியவை சரியே இயங்க உதவுபவையும் அவைகளுக்கு ஊறு விளைவிக்காதவையும் பத்தியம். அதற்கு மாறுபட்டது அபத்தியம். இப்படி நோக்கும் போது உடல் இழந்த சமநிலையை மீட்டுத் தருவதும் சமநிலையில் நிலைக்கச் செய்வதும் மறுபடி சமநிலை இழக்காதபடி திடப்படுத்துவதும் பத்தியம்.

மக்களிடையே தவறான ஒரு கருத்து பரவியுள்ளது. ஆயுர்வேத மருந்துக்குப் பத்தியமுண்டு. பத்தியம் மீறினால் மருந்தாலேயே கெடுதி வரும். பத்தியமில்லாதபடி ஆயுர்வேத மருந்தை ஏற்றால் குணம் கிட்டாது என்பதே அந்தக் கருத்து. மருந்திற்கும் பத்தியம் கிடையாது. நோய்க்கும் பத்தியம் கிடையாது. நோயுற்றிருப்பவனுக்குத்தான் பத்தியம். நோய் நீங்குவதற்கு உடல் நிலை சீராகத்தக்க சூழ்நிலையை அமைத்துக் கொள்வது இன்றியமையாததாகின்றது. அந்தச் சூழ்நிலையை மருந்து அமைத்துத் தருவது போல் பத்தியமும் அமைத்துத் தருகிறது. மருந்து தன் சக்தியைச் சரியாகக் காட்டவும் இந்தப் பத்தியம் உதவுகிறது. பத்தியத்தால் தக்க சூழ்நிலை ஏற்படுத்திக் கொள்ளாமலிருந்தால் மருந்து அதிக அளவில் அதிக நாட்கள் உட்கொள்ளும் நிலை ஏற்படுகிறது. அப்படி உட் கொண்டும் பத்தியத்தால் வழி நேராகச் செய்து கொள்ளாததால் பலனே இல்லாமல் போவதும் உண்டு. பத்தியம் மருந்தை ஏற்கும் நிலையை உடலிற்குத் தருகிறது. மருந்து குணம் தராமல் தடைசெய்யும் சூழ்நிலையை அகற்றி விடுகிறது.

நமது முன்னோர்களில் பெரும்பாலும் நோய்களில் பத்தியத்தைக் கடைப்பிடிப்பர். மருந்தை மிகக் குறைவாக ஏற்பர். தினம் ஓரிரு வேளை. நோய் நீக்கத்தை எளிதில் அவர்கள் அடைந்தனர். இயற்கையே தானே தன்னை சீரமைத்துக் கொள்ள

அதிகம் உதவினர். அதனால் மருந்தால் ஏற்படும் பின் விளைவுகள் என்ற ப்ரச்னையே அவர்களிடம் எழுந்ததில்லை.

पथ्ये सति गदार्तस्य किमौषधनिषेवणैः ।
पथ्येऽसति गदार्तस्य किमौषधनिषेवणैः ॥

"நோயுற்றவன் பத்தியமிருந்தால் மருந்தால் ஆவதென்ன ? அவன் பத்தியமில்லாதிருந்தால் மருந்தால் ஆவதென்ன ? " என்பதே அதன் பொருள். பத்தியமிருந்தால் மருந்தின்றி இயற்கையே தன்னைச் சீரமைத்துக் கொள்ளும். மருந்து அந்நிலையில் தேவைப்படாது. பத்தியமில்லாதிருந்தால் உடல் நோயிலிருந்து விடுபடும் சூழ்நிலை ஏற்படாது. அப்போது மருந்து எத்தனை சாப்பிட்டாலும் பலனிருக்காது. அப்போதும் பயன்படாத மருந்து தேவையற்றதல்லவா ? அதனால் பத்தியத்தைக் கண்டு பயப்படுபவர் பெரும்பாலும் கட்டுப்பாடுகளை விரும்பாதவர்களே.

ஆரோக்கிய முறைகளில் கட்டுப்பாடற்று வாழ்வதால் நோய்கள் எளிதில் தீரக் கூடியதும் நிலைத்து விடுகின்றன. நிலைக்கத்தக்க சூழ்நிலையிருந்தாலும் கட்டுப்பாட்டால் நோய்கள் எளிதில் நீங்கிவிடுகின்றன. இதனை வற்புறுத்தவே இந்த முயற்சி

வாயு, பித்தம், கபம் – இயற்கை நிலை :

உடலின் இயக்கத்தைப் பொதுவாக மூன்று நிலைகளாகப் பிரிக்கலாம்.

1. **போஷண நிலை :** (போஷணம் - சேமிப்பு) பரிணாமமடையும் உடலின் வளர்ச்சிக்கும் தேய்வை ஈடுசெய்வதற்கும் புதிதாகச் சாரத்தை உடலில் சேர்க்க வேண்டும். அதற்கு மூன்று முக்கியச் செயல்கள். (1) உடலில் சேர வேண்டியவைகளை உடலின் நிலைக்கு மாற்றி ஏற்பது. (2) ஏற்றவைகளை உடலிலுள்ள பல பொருள்களின் வடிவில் மாற்றித் தருவது (3) அப்படி மாற்றிய பொருள்களை அதனதனிடத்திற்கொண்டு சேர்ப்பது. இந்த மூன்றைக் கபம், பித்தம் வாயு என்ற மூன்று தத்துவங்கள் முறையே நிறைவேற்றுகின்றன. இது போஷணத்திற்கான செயல் திட்டம்.

2. **விஸர்க்க நிலை :** (விஸர்க்கம் -வெளியேற்றம்) உடலில் சேர்ந்த பொருள்கள் அப்படியே உடலில் சாரமாகவே எப்போதும் இருப்பதில்லை. உடலியக்கத்திற்கு பயன்பட்டுப் பின்னர்

பயனற்றுப் போனவை மலமெனப்படும். இவற்றை அகற்ற வேண்டும். அதற்கு (1) அவைகளை ஓரிடத்தில் சேமிக்க வேண்டும். (2) அவைகளை வெளியேற்றும் உறுப்புகளுக்கேற்றவாறு பிரித்துத் தர வேண்டும். (3) அப்படிப் பிரித்தவைகளை அவை அவையை வெளியேற்றத் தக்க உறுப்புகளுக்குக் கொண்டு சேர்த்து அவை மூலம் வெளியேற்ற வேண்டும். இந்த மூன்றும் முறையே கபம் பித்த வாயு இவைகளின் செயல். இது விஸர்க்கத்திற்கான செயல் திட்டம்.

3. தாரண நிலை: (தாரணம் - வாழ்வு) உயிரினம் வாழவும் பெருகவும் அவைகளின் உடலில் குளிர்ச்சியும் வெப்பமும் ஒரே சீராக அமைய வேண்டும். இதன் ஏற்றத்தாழ்வு நோய்க்கும் அழிவிற்கும் காரணமாகும். அதற்காக (1) சூட்டைக் கட்டுப்படுத்தும் குளிர்ச்சியைத் தருவது. (2) குளிர்ச்சியைக் கட்டுப்படுத்தும் சூட்டைத் தருவது. (3) இந்த சூட்டையும் குளிர்ச்சியையும் அதன்தன் நிலையில் பாதுகாத்து ஏற்றத்தாழ்வைச் சீரமைப்பது. இவை முறையே கபம் பித்தம் வாயு என்ற மூன்று தத்துவங்களின் தாரணத்திற்கான செயல் திட்டம்.

இவை ஆரோக்கிய நிலையில் நடப்பவை. இவைகளை வேறு வகையில் வகைப்படுத்துவோம்.

வாயு : ஐம்பூதங்களில் ஆகாசம் வாயு என்ற இரு தத்துவங்கள் இணைந்த தத்துவம். உடலின் இயக்கம் அனைத்தையும் இது கட்டுப்படுத்துகிறது. வெளியே உள்ள காற்றாலும் வாயுவை வளர்க்கும் உணவாலும் இது ஊட்டம் பெறுகிறது (1) மூச்சை உள்ளிழுத்து வெளியிடுதல், அதன் மூலம் உடலின் பிராணசக்திச் சேமிப்பு : (2) உணவை உள்ளே ஏற்று உணவுச் சத்தை உடல் முழுவதும் பரவச் செய்து தாதுக்களை வளர்ப்பது : (3) தாது வளர்ச்சிக்குப் பயன்பட்டு மிகுந்து பயனற்றிருப்பவைகளை வெளியேற்றுவது (4) சூட்டைக் கபத்தால் கட்டுப்படுத்தியும் குளிர்ச்சியைப் பித்தத்தால் கட்டுப்படுத்தியும் உடற்சூட்டைக் காப்பாற்றி இயக்கங்களை உரிய வேகத்தில் ஊக்குவித்தல் முதலியவை இந்த தத்துவத்தின் முக்கிய செயல்.

பித்தம் - ஐம்பூதங்களில் அக்கினி தத்துவத்தாலானது. உடலில் ஏற்படும் பரிணாமங்கள் அனைத்தையும் இது கட்டுப்படுத்துகிறது. மூச்சு மூலம் கிடைக்கும் பிராண சக்தியாலும்

உணவுப் பண்டங்களில் பித்தம் வளர உதவுபவைகளாலும் ஸூர்யன் அக்னி முதலிய இயற்கை உதவியாலும் இதற்கு ஊட்டம் கிடைக்கிறது (1) உணவைப் பக்குவப் படுத்திச் சாரத்தை பிரித்துத் தருதல் (2) பிரிந்த சாரமும் ஆங்காங்கு கொண்டு செல்லப்பட்டவுடன், அந்த அந்த வளர்ச்சி அடைய வேண்டிய தாதுவுடன் இணைவதற்கேற்ப பக்குவப்படுத்தித் தருதல் (3) தாது வளர்ச்சிக்குப் பயன்பட்டபின் மிகுந்த பயனற்றவைகளைப் பிரித்து வெளியேற்ற வாயுவிற்கு உதவுதல் (4) உடற்சூட்டைப் பாதுகாத்து இயக்கங்களும் பரிணாமங்களும் இடைவிடாமல் நடக்கச் செய்தல், இவை முக்கியச் செயலாகும்.

கபம் - ஐம்பூதங்களில் ஜல தத்துவமும் பிருதிவீ தத்துவமும் இணைந்த தத்துவம் (1) உடலில் சேர வேண்டியதை உடல் அமைப்பிற்கேற்ப நீர்த்து நெகிழச் செய்துப் பக்குவப்படுத்தும் பித்தத்திற்கு உதவுதல், (2) வெளியேற்ற வேண்டியவைகளை ஒருமிக்கச் சேமித்துத் தாங்கி வெளியேறச் செய்தல் (3) உடற்சூட்டைக் கட்டுப்படுத்துதல் (4) உடலின் எடை, தோற்றம் அவயவ அமைப்பு வளர்ச்சி இவைகளுக்கான நெகிழும் பொருளாக அமைவது அழகுபடுத்துதல் இவை முக்கியச் செயலாகும்.

ஆரோக்கிய நிலையில் இவை இணைந்து சுமுகமாகச் செயல்படுவதால் இது வாயுவின் செயல். இது பித்தத்தின் செயல், இது கபத்தின் செயல் எனப் பிரித்துணர முடியாதபடி அமைந்திருக்கும். அதனால் அந்நிலையில் வாயு பித்த கபங்கள் இருப்பதாகவே தோன்றாது. நோயுற்ற நிலையில் இவைகளின் செயல்முறை ஒன்றுக்கொன்று முரண்பட்டும் ஏற்றத் தாழ்வுடனும் காணப்படுவதால் இது வாயு இது பித்தம் இது கபம் எனப் பிரித்து உணரப்படும்.

நோய்கள் வரும் முறை

வாதம் பித்தம் கபம் என்ற மூன்றின் சமநிலை கெட்டால் நோய் ஏற்படுகின்றது. அப்படி ஏற்படும் நோய் உடலின் ஏதேனும் ஒரு பகுதியைப் பற்றி வரலாம். உடல் முழுவதும் பாதிக்குமாறும் அமையலாம். ஸம நிலை மாறி நோய் நிலைக்கு வர ஒரு முறை - ஒரு வழி உண்டு. இயற்கை எப்போதும் முறையைப் பின்பற்றும். இதனை உதாரணங்களைக் கொண்டு விளக்கு வோம்.

ஜ்வரம் - அஜீர்ணத்தால் ஏற்பட்டது. கண் விழிப்பு, நெடு வழி ப்ரயாணம். அதனால் உரிய நேரத்தில் மல மூத்திர

வெளியேற்றம் தடைபட்டுள்ளது. வழியில் சூடு குறைந்ததும் வரண்டதுமான உணவு. வழக்கமில்லாத அதன் சுவை முதலியவை மனத்திற்கு திருப்தி தரவில்லை. உணவு கிட்டியபோது நல்ல பசி இல்லை. பசி இருந்தபோது உணவு கிட்டவில்லை. தக்கபடி அமர இருக்கை கிடைக்காததால் தசைகளில் இறுக்கமும் வலியும். வீட்டிற்கு வந்ததும் குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம். தயிர் பருப்பு கலந்த உணவு. முன் கூறியவை அனைத்தும் உடலின் இயக்கத்தில் முக்கியப் பங்கு கொண்டுள்ள நரம்பு மண்டலத்தின் நல்லியக்கத்திற்கான காரணமான வாயுவை அதிகப்படுத்தின.

முன் அஜீர்ணமாக இரைப்பையிலும் குடலிலும் தங்கியுள்ள மப்புடன், பசி உணர்வு, ஏற்படும் முன்னரே வீட்டில் கிடைத்த உணவு இரைப்பையில் அதிக அளவு சேர்ந்து அஜீர்ணத்தால் கனத்தை ஏற்படுத்தியது. இந்த நிலையில் ஜீர்ண கோசத்திலிருந்து உடலில் தாதுவாகச் சேர்வதற்குப் பிரிந்த உணவுச்சத்தும் மப்பு மிக்கதாக இருந்தது. மப்பு நீங்குமளவிற்குப் பாகம் செய்ய முடியாதபடி இரைப்பையின் ஜீர்ண சக்தி குன்றியுள்ள நிலை. வியர்வை கோளங்கள் வழியே மலநீக்கம் செய்ய முடியாததால், தடிப்பு மிகுந்து, ரத்தத்துடன் கலந்து உணவுச்சத்து, உடல் கனத்திருப்பது போன்ற உணர்ச்சியைத் தந்தது. அவ்வப்போது தோலின் மூலம் வெளியேற வேண்டிய சூடு அதிகமாகியது.

சூடு தேவைப்படும் இடமான ஜீர்ணகோச அமைப்பில் சூடில்லை. சூடு அதிகமாக இருக்க வேண்டாத தோல் முதலிய இடத்தில் சூடு அதிகம். தடை எங்கு அதிகமோ அங்கு அதிகச் சூடு. அதனால் கால் கைகளில் சூடு குறைவு, தலையில் சூடு குறைவு. நடு உடல் பகுதியில் சூடு அதிகம். தடை மிகுதியால் உணர்ச்சித் தடை. மதமதப்பு, கடுப்பு வலி, குளிர், வாய்க் கசப்பு ஜீர்ணமின்மையால் வாயில் நீர் ஊறுதல், அல்லது மப்பு வயிற்றில் கனத்திருந்தால் அதிக நாவரட்சி, ருசியின்மை, வெகுட்டல் என்ற வரிசை. இது வாயு ஜ்வரம்.

பத்தியமும் அபத்தியமும் செயலாற்றும் முறை

இங்கு சூடாக வென்னீர் சாப்பிட்டால் இதமாக இருக்கும். சூடு அடைப்பை நெகிழ்த்தித் தடையை அப்புறப்படுத்துகிறது. தாபம் அதிகமாக இருந்தாலும் குளிர்ந்த நீர் முதலியவை ஒத்துக்

கொள்ளவில்லை. குளிர்ச்சியால் தடை அதிகமாகிறது. வென்னீர் சிறுகச் சிறுகப் பருக வயிற்றிலுள்ள ஜீர்ண கோசத்தின் இயற்கைச் சூட்டிற்கு உதவி கிட்டுகிறது. மப்பு கனம் குறைகிறது. அதே வென்னீரை அதிக அளவில் சாப்பிட்டால் அது மப்பை அதிகப்படுத்துகிறது. திரவம் அதிகமாவதால். ஒத்தடம் முதலியவற்றால் தோல் சூட்டை அதிகப் படுத்தினால் அதே சூடு வேதனை தருகிறது. பொதுவாகச் சூடு மப்பைக் குறைக்க உதவும். ஆனால் இங்கு வியர்வை கோளங்கள் மப்பால் அடைப்பட்டிருப்பதால் இந்தச் சூடு உள் மப்பைக் குறைக்க உதவவில்லை.

ஆக இங்கு வென்னீர் சாப்பிடுவது பத்தியம். வென்னீர் ஒத்தடம் அபத்தியம். வென்னீர் ஏன் பத்தியம் ? வாயுதோஷம் கெட்டிருந்ததை அது நேர்படுத்துகின்றது. வாயுவின் இயற்கை வழிக்கு அதனைக் கொண்டு விடுகிறது. அப்படிச் செய்ய அது பின்பற்றும் முறை பின்வருமாறு - வாத ஜ்வரத்தில் தொடர்ந்து நேர்ந்த அஜீர்ண அபத்தியத்தால் வயிற்றில் சேர்ந்திருந்த மப்பு, அங்கு அதனை ஜீர்ணிக்க உதவுகிற இயற்கைச் சூட்டைக் குறைத்து விட்டது. வென்னீர் சிறுகச் சிறுகப் பருக இரைப்பையில் இதமான சூடு அளவில் அதிகமாகிறது. கனத்து இறுகியிருக்கும் மப்பு நெகிழ்ந்து தடையாக இராமல் நகர்கிறது. ஜீர்ணத் திரவங்களால் அதில் இதமான மாற்றம் - ஜீர்ணம் - பக்குவம் நடைபெறுகிறது. நாக்கின்மேல் மப்பால் படர்ந்திருந்த கபப் பிசுபிசுப்பு கரைந்து ருசி உணர்ச்சியைச் சீர் செய்கிறது.

இரைப்பையைவிட்டு கனத்த அஜீர்ணம் நெகிழ்ந்து சிறு குடலுக்குள் செல்வதால் அங்கும் முன்னிருந்த தடைகள் அகல்வதால் ஜீர்ண கோசப்பாதை அடைப்பு நீங்கி வயிறு லேசாகிறது. இந்த ஜீர்ணசக்தி நேரானதும், இதன் தொடர்பாக முன் உள் கலந்திருந்த உணவுச் சத்திலும் மப்பு அகற்றப்பட்டு உடல் முழுவதும் ஏற்பட்டிருந்த தடைகள் விலகுகின்றன. உடல் லேசாகிறது. தடையால் அதிகமாயிருந்த சூடு தணிகிறது. ஜ்வரத்தின் காரணம் அகலுவதால் ஜ்வரம் அகலுகிறது.

ஒரு நிலையில் பத்தியம் - மற்றொரு நிலையில் அபத்தியம்

இந்தக் கடுமையான தாபத்தையும் வலியையும் குறைக்க இன்று கைகண்ட மருந்தென மக்கள் ஏற்பது பாரஸிட்மால், ஆஸ்பிரின் முதலியவை. இவைகளைச் சாப்பிட்டதும் வலியும்

தாபமும் குறைகிறது. உடல் லேசானதாக ஒரு பிரமை ஏற்படுகிறது. ஆனால் முன்னர் கூறப்பட்ட சூழ்நிலையில் ஏற்பட்ட ஜ்வரத்தில் ஒரு சில மணி நேரங்களுக்குப்பின் மறுபடி ஜ்வரம் கடுமையாக ஏறிக் குளிரும், தாபமும் வலியும் முன்னை விட அதிகமாகக் காணும். இம்மாதிரி நிலைகளில் இம்மருந்துகளே அபத்தியமாகி நோய் கடுமை பெற்று காமாலை போன்ற கடும் நோய்க்கிடம் தருவது உண்டு. அது ஏன் ? வெளிச்சூடு அதிகமானதற்கான உண்மைக் காரணம் - அஜீர்ணம். அதனால் விளைந்த அடைப்பு அகற்றப்படவில்லை. மூளையின் நரம்பு மண்டலத்தில் வலியையும் சூட்டையும் கட்டுப்படுத்தும் நரம்புகளை ஊக்குவிப்பதால், வலி குறைவது தாற்காலிக லாபம். அந்த நேரத்தில் மருந்தால் விளைவது தளர்ச்சி. தளர்ச்சியால் கல்லீரல் - இரைப்பை முதலியவை மேலும் கேடுறுகின்றன. பின் விளைவு கடுமையான ஜ்வரம், உள் உறுப்புகள் பாதிப்பு. அஜீர்ணமில்லாத நிலையில் அழற்சியால் ஏற்பட்ட - வலி தாபம் அதிகமாக உள்ள ஜ்வரத்தில் ஆஸ்பிரின் முதலியவை நல்ல குணம் தரக்கூடும். அந்த நிலையில் அவை பத்தியமானவையே. நாம் குறிப்பிட்ட அஜீர்ண ஜ்வர நிலையில் அஜீர்ணம் நீங்காதவரை தனித்து அவை அபத்தியமானவையே.

நாம் தினந்தோறும் ஏற்கும் பச்சரிசிச்சாதம் அல்லது புழுங்கலரிசிச் சாதம் பத்தியமான உணவே. எனினும் அதே சாதம் முன் கூறிய அஜீர்ணத்தால் உண்டான வாதஜ்வர நிலையில் அபத்தியமாகிறது. முன் உண்ட உணவு ஜீர்ணமாகா நிலையில் விஷமித்து இரைப்பையில் இருக்கும் போது மறுபடி கெட்டியான இந்தச் சாதம் உள்ளே சேர்ந்து அஜீர்ணத்தை அதிகபடுத்தி விடுகின்றது. அதே புழுங்கலரிசியை நிறைய நீர் சேர்த்துக் காய்ச்சியோ, அதே சாதத்தை ஜலம் சேர்த்துக் காய்ச்சிய புனப்பாகக் கஞ்சியோ, சூடாக இந்நிலையில் ஏற்க நல்லது. நீர்த்துச் சூடாக இருப்பதால் முன் இறுகியுள்ள உணவை நெகிழ்த்துகிறது. அது ஜீர்ணமாவதற்கு உதவுகிறது. அதனால் இது பத்தியமாகிறது. சாதமானதே கஞ்சியானால் பத்தியம். சாதமாகவே உண்ணும் போது அபத்தியம்.

இந்த வகையில் ஒரு உணவை எப்போதும் எந்நிலையிலும் பத்தியமென்றோ அபத்தியமென்றோ குறிப்பிட முடியாது. இந்த இந்த நிலைகளில் இவை தவிர்க்கத் தக்கவை. இந்த இந்த நிலைகளில் இவை நல்லவை என்று குறிப்பு மட்டும் தர இயலும்.

பத்தியம் பற்றிய சில தவருன கருத்துகள்

(!) ஆயுர்வேத மருந்து என்ருல் பத்தியம் உண்டு. நவீன வைத்தியம் முறையில் மருந்திற்குப் பத்தியமில்லை என்று மேல் எழுந்தவாரியான கருத்து பரவலாக உள்ளது (2) பத்தியம் என்ற சொல்லிற்கே பட்டினி என்று பொருள் கொள்பவரும் உண்டு (3) உணவு மட்டுமே பத்தியம். நடைமுறை, குடியிருப்பு முதலியவை பத்தியத்தில் சேராது என்ற எண்ணமும் உண்டு. (4) பத்தியமே போதுமானது ; மருந்து தேவை இல்லை. மருந்தே போதும் ; பத்தியம் தேவை இல்லை இவை தவருன கருத்துக்கள்.

பத்தியமானது நோய் நிலைக்கு மாறிவிட்ட இயற்கை நிலையைத் திரும்ப ஆரோக்கிய நிலைக்கு வழிபடுத்துவதேயாகும். இந்த மாற்றத்தை மருந்து, உணவு, நடைமுறை, இடம் சூழ்நிலை முதலியவை செய்து தரும். இவை அனைத்துமே பத்தியம்தான். மருந்திற்காகப் பத்தியம் கிடையாது. நோய்க்காகவே பத்தியம். அதனால் எவ்வகை மருத்துவ முறையை ஏற்றாலும் பத்தியம் தேவையே.

சில மருந்துகள் உடலில் வேலைசெய்யத் தகுந்த சூழ்நிலை இல்லாவிடில் குணம் தராது. அந்த நிலைக்குக் காரணம் உடலின் உள்ளே நேரும் அபத்தியச் சேர்க்கையே. அதனைத் தவிர்க்கப் பத்தியம் சேர்ப்பததும் அபத்தியம் தவிர்ப்பதும் அவசியம்.

சிறுநீர் அதிகமாகப் பிரியாமல் வீக்கம் முதலியவை நேரும் போது உப்பு தவிர்க்கப்படுகின்றது. உப்பு நீர் கோர்த்துக் கொள்ள உதவும். உடலில் நீர் கோர்வை அதிகமாக இருப்பதால் தான் வீக்கம் முதலியவை ஏற்பட்டுள்ளது. ஒருபுறம் நீர் கோர்வையைப் பிரிக்க மருந்தையும் மறுபுறம் நீர் கோர்வையை அதிகப்படுத்தும் உப்பையும் சேர்க்க உடல் செய்வதறியாமல் திணறும். இதனைத் தவிர்க்க உப்பைத் தவிர்ப்பது அவசியம். இங்கு உப்பு அபத்தியம்.

சில மருந்துகள் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடுவது நல்லது. இரைப்பையில் உணவு நிரம்பியிருக்கும் போது அதனைச் சாப்பிட மருந்து வலிவிழந்து குணம் தராது. சில மருந்துகளைச் சில நிலைகளில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட வயிறு புண்ணாகிவிடும். ஆஸ்பிரினை வயிற்றில் அழற்சி புண் உள்ளவர்கள் சாப்பிட நேரிட்டால், உணவேற்றபின் சாப்பிடுவது அதிகக் கேடு தராது. வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட இரைப்பை வெந்து புண்ணாகி, ரத்தக்கசிவு ஏற்படக் கூடும். அதனால் ஆஸ்பிரின் சிலருக்குச் சில நிலைகளில் வெறும் வயிற்றில் அபத்தியம்.

பத்தியம் என்பது சாப்பாட்டின் அளவையும் கனத்தையும் குறைப்பது மட்டுமல்ல. இதமான உணவு பத்தியம். சிலசமயம் அளவில் - சத்தில் குறைந்த உணவைத் தொடர்ந்துஏற்ற பழக்கம் காரணமாக சில நோய்கள் ஏற்படக் கூடும். அங்கு முறைப்படி அமைந்த தக்க புஷ்டி தருகிற கனத்த உணவே பத்தியமாகும்.

உணவு மட்டுமே பத்தியமல்ல. ஆஸ்துமாவில் தூய காற்றுள்ள வெட்ட வெளியிலிருப்பது பத்தியம். முன் கூறிய வாத ஜ்வரத்தில் காற்றோட்டம் அதிகமில்லாத அறையினுள் வசிப்பது பத்தியம்.

நோயுற்றவன் பத்தியத்தைக் கையாண்டால் மருந்து தேவையில்லை. பத்தியத்தைக் கைவிட்ட பின் மருந்தால் ஆவதொன்றுமில்லை'' என்று ஒரு பழமொழி. பத்தியத்தின் முக்கியத்தை வற்புறுத்துகிறது என அதனைக் கொள்வது உசிதமே. பத்தியமே போதும். மருந்தே வேண்டாம் என்பது சரியில்லை. பத்தியம் இருப்புப் பாதை. மருந்து வண்டிகளை இழுத்துச் செல்லும் இஞ்சின். இஞ்சினுக்கும் இஞ்சின் செல்லும் தரைக்கும் பழுதின்றி எளிதில் அடைய வேண்டிய இடத்தை அடைய இருப்புப்பாதை உதவுகிறது. இஞ்சினில்லாமல், இருப்புப்பாதை உதவியால் வண்டிகளை தள்ள முடியலாம். ஆனால் களைப்பைத் தரும். மிகமிகத் தாமதமாகும். அதே நேரத்தில் பத்தியமின்றி மருந்து மட்டுமே போதும் என்பதும் சரியல்ல. தடங்கிலின்றியும் உடலைப் பாதிக்காதபடியும் மருந்துகள் செயலாற்றப் பத்தியம் அவசியத்தேவை.

உண்மை நிலையை விளக்கப்புகின், மருந்தின் - மருத்துவத்தின் ஒரு முக்கிய அங்கம் பத்தியம். மருந்தைவிட்டு, வேறுபட்டதல்ல. மருந்தும் பத்தியமே. உடல்நிலைக் கொவ்வாத மருந்தே தீராத பல்வேறு நோய்களைக் கிளப்பிவிட்டு நோய்க்காரணமான கிருமி முதலானவற்றை விடக் கொடிய காரணமாகி விடுவது இன்று ஸஹஜமாக உள்ளது. அத்தகைய மருந்தை விடக் கொடிய அபத்தியமுண்டா?

உடல்நிலை சீர்கெட்டுள்ளது. சீர்கெடக் காரணம் ஒழுங்கீனம், அதனைச் சீர்படுத்த உதவும் முறையே பத்தியம். எதிர்பாராதபடி, ஒழுங்கீனம் காரணமாகாமல் ஏற்படும். நோய்கள் மிகமிகச் சிலதே. அந்த நிலைகளிலும் ஒழுங்கீனம் காரணமாகாவிட்டாலும் ஒழுங்கு முறையை நன்கு

அனுசரிப்பதால், சீக்கிரம் நோய் கட்டுப்படும். அதனால் எல்லா நிலைகளிலும் நோய் நிலைகளிலும் மீண்டும் சுகம்பெறவும் மீண்டும் நோய் நிலையை அடையவிடாமல் சுக நிலையை பாதுகாக்கவும் இந்த ஒழுங்குமுறை பத்தியம், இன்றியமையாதது என்பதைக் குறிப்பிடவே இந்நெடு விளக்கம்.

பத்தியம் என்றவுடன் மணக்கண்முன் வருவது ஐந்து முறைகள் : 1 உப்பில்லாத பத்தியம் 2. புளியில்லாத பத்தியம் வாயுப்பண்டம் நீக்கிய பத்தியம் 3. கரப்பான் பண்டம் நீக்கிய பத்தியம் 5. லங்கனம் (லகுவான உணவு) இவைகளைப் பற்றி முதலில் பொதுவாக அறிந்துகொள்வோம்.

உப்பில்லாத பத்தியம்

உப்பால் ஏற்படும் நன்மை : உப்பு உடலுக்குத் தேவையான உணவுப் பொருள். உணவு செரிப்பதற்கான இரைப்பையின் அக்கினி பலம் இதனால் வளர்கிறது. இதுவே உணவுச் சத்தாகச் சேர்ந்து உடலைத் தாங்குகிறது. அன்ன பானங்களிலிருநது நீரின் பெரும் பகுதியை உடலில் பிடித்து வைத்துக் கொள்ள இது உதவுகிறது. உணவில் விருப்பத்தையும் சுவையையும் கூட்டுகிறது. சுயநலமற்ற தியாகிபோல், தனித்து, அகங்காரம் வெளிப்பட நிற்காமல், கரைந்து மறைந்து ஆனால் ஊடுறுவி தன்னிலை இழக்காமல் பரவி நிற்கிறது. பேதி முதலியவற்றால் பெருமளவில் நீர்ப்பகுதி வெளியேறிவிட்டால், உடன் உப்புக்கரைசல் உள் செலுத்தப் படுகிறது. உடன் நிலை சீரடைகிறது.

உப்பை நீக்க வேண்டியதன் அவசியம் : கசியும் தன்மையுள்ள உப்பு மற்றவற்றையும் நீர்க்கச் செய்து உருத்தெரியாமல் செய்ய வல்லது. உப்புடன் சேர்த்துப் புதைக்கப்பெற்ற உடல் விரைவில் உரு மறைந்து விடுகிறதல்லவா ? இந்தக் கசிவும் கரைப்பும் ஆரோக்கிய நிலையில் ஓரளவு கட்டுப்பட்டுள்ளது. உப்பில்லாப் பண்டம் குப்பையில் என்பர். உப்பில்லாத உணவு செரிக்காமல் பெருமளவு மலப்பையில் தங்கி வெளியாகிவிடும். இந்தக் கசிவும் கரைப்பும் அளவிற்கு உட்பட்டிருக்கும் வரை நல்லதே. இந்தக் கசிவும் கரைப்பும் சுற்றியுள்ள நீரைத் தன்னிடத்திற்கு இழுத்துக் கொள்கிறது. உப்பு வாயில் பட்டவுடன் நாக்கின் தடிப்பு குறைந்து ஜலம் ஊறுகிறது. உப்பு வைத்த காகிதத்தில் கசிவு காண்கிறது. சூழ்நிலையிலுள்ள ஆவியாக நிற்கும்

நீரைக்கூடத் தன்பால் இழுத்துக் கொள்கிறது. உப்பு கலந்த நீரில் இருந்த மணல் சேர்த்துக் கட்டிய சுண்ணாம்புக் கட்டடத்தில் காரை உதிரும்.

தசைகள், வியர்வைக் கோளங்கள், சிறுநீரகம், இவை பாதிக்கப் பெற்றிருந்தால் அங்கு உப்பு கேடு விளைவிக்கிறது. தசைகள் வியர்வை கோளங்கள் இவற்றில் உடலில் சேமிக்கப்பட்டுள்ள பெரும்பகுதி நீர் தங்கி நிற்கிறது. இந்த நீர் அவைகளில் கட்டுப்பட்டு நிற்பதால்தான் உடல் கட்டுக் குலையாமல் நிற்கிறது. திரவாம்சம் அவ்விடங்களில் இருந்து பிரிந்து வெளியேறித் திசுக்களின் இடையே சேர ஆரம்பித்தால் உடல் முழுவதும் வீக்கம் மகோதரம் போன்ற நோய் நிலைகள் ஏற்படக் கூடுமட ரத்தம் முறிந்து நீராகிறது என்பர்.

மஹோதரத்தில் வயிற்றிலுள்ள வெளித் தசைகளுக்குள்ளும் குடலைப் போர்த்தி நிற்கும் சவ்வுகளுக்குமிடையே நீர்க்கசிவு அதிகமாகித் தேங்குகிறது. ஸாதாரணமாக ஆரோக்கிய நிலையில் குடலிலிருந்து நீர் உறிஞ்சப்பெற்று. ரத்தத்தில் சேர்ந்து அதன் தேவை பூர்த்தியானதும். மற்ற மலப்பகுதிகளையும் தாங்கிச் சிறுநீராகப் பிரிக்கப்பெற்று வெளியேறுகின்றது. அப்படி உட்செல்லாத நீர்ப்பகுதி மலத்துடன் பெருங்குடல் வழியே வெளியாகிறது. மஹோதரத்தில் வயிற்றில் தேங்கிய நீர் இவ்விரு வழிகளால் வெளியேறுமலும் குடலுக்கு வெளியே சவ்வுகளிடையே தேங்கி நிற்கிறது. இதனை நீர்ப்பேதியாகும் மருந்துகளால் ஓரளவு குறைக்கலாம். சிறுநீர் போவதை அதிகமாக்கி உடலில் நீர் அம்சத்தையே வற்ற வைத்து இதன் வேகத்தைக் குறைக்கலாம். இப்படிச் செய்தும் நிலைமை சீராகாமலிருக்கக் கூடும். இதற்கு உதவ உப்பை நிறுத்தி, உப்பில்லாத உணவைக் கொடுப்பதே உப்பில்லாத பத்தியம். உப்பில்லையேல் உடலில் திரவாம்சம் சேர்வது குறையும். கசிவும் குறையும்.

உடலிலிருந்த உப்பு வெளியேற இரு வழிகள். ஒன்று வியர்வை கோளங்கள் மூலம். மற்றொன்று சிறுநீரகத்தின் மூலம். மகோதரத்திலும், உடல் முழுவதிலும் வரும் வீக்கத்திலும் அதிக அளவில் சிறுநீரை வெளியேற்றுவதே முக்கிய உபாயம். நீரைச் சிறுநீராக்கும் நுட்பமான இயந்திரம் - சிறுநீரகம் இது இந்நிலைகளில் அழற்சி அடையும். உப்பு அதன் அழற்சியை அதிகப்படுத்தும். அழற்சியுள்ள சிறுநீரகங்கள் சீராக

இயங்காததால் சிறுநீர் வெளியேற்றம் தடைபடும். அழற்சி காரணமாக புண்ணாவது போன்ற பல விஷ நிலைகள் தொடரக் கூடும். இந் விஷ சக்கிரச் சூழ்நிலையைத் தவிர்க்கவே உப்பை உடன் நிறுத்துகிறோம்.

உப்பு குறைந்தால் கசிவும் கரைதலும் குறைந்து விடுகின்றன. புண்கள் ஆறுகின்றன. அழற்சி வெந்தது போன்ற நிலை தணிகிறது. உடலில் கசிவு குறைவதால் அதிக அளவில் சிறுநீராக்கும் பணியின் தேவை குறைகிறது. சிறுநீரகத்திற்கு ஓய்வு கிட்டுகிறது. வலிவுபெற்றுப் பின் அதிக அளவில் சிறுநீரை வெளியேற்ற அதனால் முடியும். உப்பை நிறுத்துவதால் மட்டுமே இந்நோய் நிலைகளில் எதிர்பார்த்ததை விட வேகமாக நோய் நீங்கியதைக் காண முடியும்.

சிறுநீரகம் அழற்சியும் தளர்ச்சியும் வேறுவிதமான பாதிப்புமுற்றிருந்தால் உடன் அதன் வேலைப்பளுவைக் குறைக்க உப்பை நிறுத்த வேண்டி வருகிறது.

உடலில் அரிப்பு நீர்க்கசிவு தடிப்பு முதலியவைகளுடன் திடீரென உடல் முழுவதிலுமோ, ஓரிடத்திலோ தோன்றும் அழுகுண்ணிப் படை, கரப்பான், அக்கி முதலிய நோய்களில் தோலின் அரிப்பை அதிகமாக்கும் கரப்பான் பண்டங்களுடன் (இது பற்றிய விவரம் தொடர்ந்து வருகிறது) உப்பையும் தவிர்க்க வேண்டும்.உப்பை நிறுத்தியதும் கசிவும் தடிப்பும் குறைந்து அரிப்பு மறைகின்றது.

உப்பு குறைந்த நிலைகளில் மட்டுமே சேர்க்கத் தக்க சில மருந்துகள் உண்டு. வீரம் பூரம் போன்ற கொடிய விஷ சக்தி கொண்ட மருந்துகள் மிகக் குறைந்த அளவில் கூடக் கசிவுள்ள இடங்களில் அழற்சியையும் வீக்கத்தையும் ஏற்படுத்துபவை. தக்கப்பாதுகாப்புடன் சுத்தி செய்து அழற்சியைக் கட்டுப்படுத்தும் கூட்டுப் பொருள்களுடன் சேர்த்துக் கொடுத்தாலும் அவை தன் சுயரூபத்தைக் காட்ட வல்லவை. அவைகள், அறியாமல் விஷமாகச் சேர்ந்திருந்தாலும், அறிந்து மருந்தாக சேர்க்கப்பட இருந்தாலும், உப்பைக் குறைத்து உண்ண அவற்றால் பாதிப்பிராது. மருந்தாகச் சேர்க்கப்பட்டிருப்பின் அவை எதிர்பார்த்த குணம் தரும்.

ஊளைச்சதை கவிச்சை நாற்றத்துடன் அதிக வியர்வை முதலியவற்றால் வேதனையுறுபவர்கூட உப்பை நீக்கி சுகம் பெறலாம்.

ஆரோக்கிய நிலையிலும் உப்பில்லா உணவு உதவுகிறது

மனம் தெளியவும், குழப்பமற்று ஆழ்ந்த சிந்தனை, தியானம் முதலியவற்றில் ஈடுபடவும், மனம் சஞ்சலமற்றிருக்கவும் உப்பில்லாத உணவு உதவுகிறது. மனத்தெளிவு முதலியவற்றை எதிர்பார்ப்பவர் 2 - 3 வேளைகள் தொடர்ந்து உப்பையும் உப்பின்றி சுவை தராத உணவையும் நீக்கித் திருப்தியுடன் சாப்பிட்டாலும் எதிர் பாராத பல நன்மைகளைப் பெறலாம். ரஜோகுணம் குறையும். ஸத்வ குணம் வளரும். வியர்வையும் அசதியும் ஏற்படாது. உடுத்திய துணியில் நாற்றமிருக்காது. சிறுநீரிலும் மலத்திலும் கூட வாடை குறையும். தொடர்ந்து மனக்களைப்பின்றி செயல் பட முடியும். ஒரே நிலையில் இருக்க இது பெரிதும் உதவும். ஆண்டவனைக் குறித்துச் செய்யப்படும் விரதங்களிலும் வழிபாடுகளிலும் தொடர்ந்த நூல் பாராயணங்களிலும் உப்பில்லாதிருப்பதைப் பெரிதும் வற்புறுத்துவர்

உப்பில்லாத பத்தியம் - எதனைச் சாப்பிடுவது ?

உப்பை மட்டும் நீக்கிப் புளி எண்ணெய் மிளகாய் பருப்பு காய்கறிகள் சேர்த்துச் சாப்பிடலாமா ? உப்பில்லாத இட்டிலி தோசை வறுவல் பொறியல் சாப்பிடலாமா ? கூடாது. சில இளங்காய்களில் இயற்கையாகவே உப்புண்டு. அவற்றை உப்பில்லாமல் வேகவைத்துச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். பால், புளிக்காத மோர், இவை சேர்த்த அன்னம், கஞ்சி வறுத்த பாசிப்பருப்பு சேர்த்த பொங்கல் சாப்பிடலாம்.

புளி, மிளகாய், எண்ணெய், முற்றிய காய்கறிகள், கிழங்குகள் முதலியவை உப்பின்றி சுவை தராதவை. எளிதிலும் செரிக்காதவை. இவைகளை உப்பின்றிச் சமைத்து உண்பதால் கெடுதல், வெகுட்டல், செரியாமை எதுக்களிப்பு, வயிற்றில் மந்தம், பேதி வாந்தி முதலியவை ஏற்படலாம்.

சுவைகளில் ஒன்றுக்கொன்று துணை நிற்கும் : காரம் உள்ள மிளகாயை உப்பின்றிச் சாப்பிட வயிற்றில் வேக்காளம் ஏற்படும். காரம் நீர் வரட்சியைத் தரும். உப்புக் கசிவைத் தரும். ஜீர்ணப்பாதையில் கசிவைத் தரும் உப்பு காரத்தின் எரிவைக் குறைக்கிறது. காரத்திற்கு உப்பு பாதுகாப்பு. உப்பின்றி காரம் பெரும் எதிரி.

புளிப்பை உப்பின் துணையின்றி சாப்பிட எரிவு, வெகுட்டல், வயிற்றுப் புரட்டல், இவைகளைத் தரும். உமிழ்நீர்க் கசிவை அதிகப்படுத்தும். உணவு வேட்கையை மிகைப்படுத்தும். உண்ட உணவு த்ருப்தி தராது.

தனித்து அதிகத் தித்திப்புள்ள உணவு வெகுட்டல் தரும். தேர்ந்த சமையல்காரராயின் அதில் சிறிது உப்பைத் தூவுவர். அதனால் இனிப்பே மேலும் இனிக்கும். வெகுட்டல் இராது. உப்பு அதிகமாகி விட்டால், அதன் கைப்பைக் குறைக்கத் தித்திப்பு சேர்ப்பர். அதே போல் கசப்பு மிக்க பொருள் வெகுட்டலைத் தரும். உப்பு சேர்க்க வெகுட்டலைத் தராது. தித்திப்புடன் புளிப்பு சேர அது மனத்திலும் இனிக்கும். பானங்களைத் தித்திப்பும் புளிப்புமுள்ள பொருள்களைக் கொண்டு தயாரிக்கும் போது அதில் சிறிது உப்பு சேர்ப்பது ருசி கூட்டும். தித்திப்போ மற்ற சுவைகளோ கொண்ட பொருள்களைத் தனித்து அதிக அளவில் சாப்பிட முடியாது. உப்பு சேர்ந்த பண்டத்தை நடுவில் சிறிது துணை கொள்ள எதனையும் தொடர்ந்து சாப்பிட முடியும்.

இப்படிப் பல முறைகளில் முக்கியத்துவம் வாய்ந்த உப்பை அறவே நீக்கும் போது, மற்ற சுவைகள் அதிகமுள்ள பொருள்களை அதிக அளவில் உண்பது கெடுதலே, மிகக் குறைந்த அளவில் தித்திப்பு மட்டும் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். அதிக அளவில் தித்திப்பு சேர்ந்தால் 2- 3 வேளைகளிலேயே உணவில் வெறுப்பு தோன்றும். உப்பின்றி உதவாத கிழங்கும் முற்றிய கறிகாய்களும் பருப்பும் காரமும் புளிப்பும் சேர்ந்த பண்டத்தை உப்பின்றி வேகவேத்தோ பொரித்தோ வறுத்தோ சாப்பிட அவை எளிதில் ஜீர்ணமாகாது. உப்பை நிறுத்தியதன் நோக்கம் நுண்ணிய குழாய்களில் ஏற்பட்ட விஷ அடைப்பு நீக்குவதே. உப்பின்றி இவற்றைச் சாப்பிடுவதால் அந்த அடைப்பு அதிகமாகும். அதனால் உப்பில்லாப் பத்தியத்தின் நோக்கமும் நிறைவேறாது.

உப்பின்றி இருக்க முடியாதாயின் - உப்பு சேராமல் ஓரிரு நாட்கள் கூடத் தள்ள முடியாதெனில் என்ன செய்வது ? (1) இந்துப்பு சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். அதுவும் குறைந்த அளவில். உப்பும் இந்துப்பும் கைப்பில் ஒரே சீரானவை. கடல் உப்பில் கசிவு அதிகம். பாறை உப்பான இந்துப்பில் கசிவு மிகக் குறைவு. துணைச்சுவையாகத் தித்திப்பும் கொண்டதானதால் நெஞ்சில்

எரிவு குறையும். தாதுக்களை நீர்க்கச் செய்யாது. ஆனால் கலப்படமில்லாத நல்ல இந்துப்பு கிடைப்பது அரிது. அந்தப் பாறைகள் ஸிந்து நதிக்கரையில் (பாகிஸ்தானில்) கிடைப்பவை. மங்கனீஸ் போன்ற மற்ற தாதுக்கலவை இதில் குறைவு. அதனாலும் இதன் உபயோகம் ஆரோக்கிய நிலையிலும் சிறந்ததே.

(2) உப்பை அறவே நீக்க இய லாத நிலையிலும், இந்துப்பு கிடைக்காத நிலையிலும் உப்பை வறுத்துச் சேர்ப்பது உண்டு. மண் சட்டியில் இளஞ்சூட்டில் உப்பை வறுத்துக் கொள்ள அதில் இனிப்பு கூடும். கசிவும் நீர்க்கச் செய்யும் தன்மையும் கைப்பு ம் குறையும்.

உப்பில்லாத பத்தியம் - வாரம் ஓரிரு வேளைகள் - இன்றையச் சூழ்நிலையில் வாரத்தில், ஓரிரு வேளைகளாவது உப்பை அறவே நீக்குவதும், பொதுவாக உப்பை வறுத்து உபயோகிப்பதும் நல்லது. அதற்கான காரணங்கள் :-

1. அதிக மகசூல் பெறும் எண்ணத்துடன் உணவுப் பயிர் அனைத்திற்கும் செயற்கை உரம் போடுவது இன்று தவிர்க்க முடியாததாகி விட்டது. செழிப்பாக வளர்ந்தாலும் அவ்வுணவுப் பொருள்கள் ருசி குன்றியுள்ளன. அதனால் உப்பு, புளி காரம் போன்ற துணைப் பொருள்களின் சேர்க்கை அதிகம் தேவைப்படுகிறது. அளவிற்கு மீறி இவற்றின் உபயோகத்தினால் விளையும் எரிவு, உணர்ச்சியடக்கமின்மை, தளர்ச்சி முதலியவை நீங்க வாரத்தில் ஓரிரு வேளைகளாவது உப்பை நீக்கியோ இரவில் உணவில் உப்பைக் குறைத்தோ உணவுப் பழக்கத்தை அமைத்துக் கொள்வது சிறந்தது.

2. கடலோரங்களில் உள்ள உப்பளங்களில் சூழ்நிலைப் பாதிப்பால் உணவாக ஏற்கத் தக்க உப்பைத் தருபவை சில உப்பளங்களே. முன்பு உணவாகப் பயன்படுத்தத்தக்க உப்பின் விநியோகத்தில் கட்டுப் பாடிருந்தது. சில உப்பளங்களில் விளையும் உப்பு மனித ஆரோக்கியத்திற்கு உகந்தது அல்ல என அவற்றைத் தோல் பதனிடுவது போன்றவற்றில் மட்டும் செலவிட அனுமதி வழங்கப்பட்டு வந்தது. சட்ட திட்டங்களைக் கண்காணிக்கும் நிலை சீரில்லாத இந்நாட்களில், மணத்தையோ சுவையையோ கொண்டு பொதுமக்கள தாமே தர நிர்ணயம் செய்ய முடியாத நிலையில், கிடைக்கும் உப்பை வறுத்துப் பயன்படுத்துவதும் அறவே சில வேளைகளிலாவது தவிர்ப்பதும்

உடல் நலனுக்கும் நல்லது.

3. இன்று பெரும்பாலானவருக்கும் தோலில் அரிப்பும் கசிவும், எரிவும் கருமையும் தரும் தோல் நோய்கள் அதிகம் காணப்பெறுகின்றன. கப - பித்த தோஷங்களால் ஏற்படுபவை இவை. இவற்றுக்கான பல காரணங்களில் சில (1) முன் சொன்னவாறு ருசி கூட்ட உப்பு, புளி காரம் அதிகம் சேர்ப்பது (2) செயற்கை உரங்களின் அதிகச் சேர்க்கை (3) எண்ணெய் வகைகளில் ஏற்படும் கலப்படம் (4) பழக்கமே இல்லாத உணவுப் பொருள்களைச் சேர்ப்பது (5) விஷசக்தி மிக்க மருந்துகளின் அதிக உபயோகம் இவை ஆகும். இவை ரத்த நீரில் அழற்சி தரும் மாறுதல்களை ஏற்படுத்துகின்றன. இவை வராமல் தடுக்கவும், வந்தபின் நோய்கள் கடுமையடையாமல் தடுக்கவும் உப்பைக் குறைக்கவும். அதன் விளைவாக புளி, காரம் குறைவதும் உதவுகிறது. உப்பைக் குறைப்பதால் சிறுநீரின் தடிப்பு குறைந்து சிறுநீர் நன்கு வெளியாகும். அதன் மூலம் உடலில் சேர்ந்துள்ள விஷச்சத்துக்கள் எளிதில் வெளியாகும். உடல் தெளியும்.

புளியில்லாத பத்தியம்

புளிப்பால் ஏற்படும் நன்மை : *தமிழனின் உணவில் புளிக்கும் புளிப்பிற்கும் அதிக இடம் உண்டு. தமிழனின் முக்கிய உணவாகிய அரிசி, துவரை, உளுந்து முதலியவற்றைச் செரிக்கப் புளி உதவுகிறது. எலுமிச்சம்பழம், நார்த்தை, கொறுக்காப்புளி முதலியவை இதன் பக்கத் துணைகள், ருசி ஜீர்ணசக்தி, ஊட்டம், மனவலிவு, மனத்தெளிவு, பொறிகளின் கூர்மை, எதனையையும் தாங்கும் உறம், குடலில் வாயுவும் மலமும் தேங்காமல் வழிப்படுத்துதல், நீர்க்கசிவை அதிகப்படுத்தி உணவை வாய் முதல் பெருங்குடல் வரை நெகிழ்ந்த நிலையில் தள்ளி விடுதல், உணவின் இறுக்கத்தைத் தளர்த்திக் கூழாக்குதல் இவை புளிப்புச் சுவையின் உடலுக்கு இதமான செயல்கள்.*

புளிப்பால் ஏற்படும் கேடுகள் : *(1) அதிக அளவிலும் முறையற்றும் புளிப்பை உபயோகிக்க ஜீர்ணத்திரவம் கடுங்காரமாகியோ முறிந்தோ இரைப்பையில் தாபத்தையும் வேக்காளத்தையும் அதிகப்படுத்தும், நெஞ்சில் எரிவு, வயிற்றில் புண், உணவேற்கச் சிறிது தாமதமாயினும் கடுமையான வேதனை, வலி, புளித்து எதுக்களித்தல், நாக்கின் அடியில் புண்*

வாந்தி முதலியவை இரைப்பையை நிலைக்களனாகக் கொண்டு தோன்றும் நோய் நிலைகள், புளிப்பைக் குறைப்பதால் இத்தகைய நிலைகள் மாறுகின்றன.

(2) இந்த முறிந்த அதிகப் பித்தம் தோலை நிலைக்களனாகக் கொண்டு வரும் நோய் நிலைகள்- அழற்சி, தசைகளின் அழற்சி, தோலில் எரிவு, எரிப்பு, கொப்புளம், கசிவுநீர் பட்ட இடத்தில் நோய் பரவுதல், தடிப்பு, சீதம் பரவுதல் முதலியவை. இவற்றிலும் உணவில் புளிப்புக் குறைவதால் அழற்சி எரிவு முதலியவை குறைகின்றன.

(3) வீக்கம், அடி, தீப்புண், எலும்பு முறிவு, சிறுநீரில் எரிவுடன் சீழ், சிறுநீரில் விஷாணுக்கள், சிறுநீரகத்தில் புண், இவற்றிலும் அழற்சி மிக்க சூழ்நிலையிலும் புளிப்பைக் குறைக்க நன்மை ஏற்படுகிறது.

இந்நிலைகளில் புளி, எலுமிச்சம்பழம், புளித்த மோர் தக்காளி முதலியதனைத்தையும் தவிர்க்க வேண்டியதே.

புளிப்பை அறவே நீக்க முடியாதவர்களுக்கு - புளிப்பின்றி உணவேற்க முடியாதவர் சிலர். புளிப்பை அறவே நீக்க வேண்டாத நோய் நிலைகள் சில. இவற்றில் புளிப்பைக் குறைத்துக் கொள்ள சில வழி முறைகள் (1) புளிப்பை நீக்கிச் சமைத்த உணவில் உணவேற்கும் போது தேவையாயின் 10 - 15 சொட்டு எலுமிச்சம்பழச்சாறு சேர்த்துச் சாப்பிடுவது (1) புளித்த மோரைக் காய்ச்சித் தயாரித்த மோர்க்குழம்பு முதலியவற்றை ஏற்பது (3) புளியை சுட்டு உபயோகிப்பது - மோரின் புளிப்பு காய்ச்சுவதால் மென்மை அடைகிறது. வேக்காளம் எரிவு ஏற்படுத்தாது.

புளியைச் சுட்டுச் சேர்த்தாலும் பழகிய புளி சேர்த்தாலும் அழற்சி குறையும். இயற்கையாக எந்தக் காயும் காயாக இருக்கும் நிலையில் அதிகம் புளிக்கும். பழுக்கும் போது தானாக அதில் தித்திப்புத் தோன்றும். ஆனால் புளி பழுத்தாலும் புளிக்கும். அதற்காகப் பழுத்த புளியைப் பானையில் அல்லது பீங்கான் ஜாடியில் வைத்திருந்து 6 - 7 மாதங்கள் கழித்து உபயோகிப்பர். அந்தப் பழைய புளி கடுங்காரம் போலில்லாமல் மென்மையை அடைந்து விடும். அந்தப் பழுத்த - நாட்கள் சென்ற - பழகிய புளியையும் உபயோகிக்கும் முன்பு ஓரிரு நாட்கள் வெயிலில் உலர்த்தி எடுக்கப் புளிப்புமாறித் தித்திப்புபடரும். அதனையும் அனலில் வாட்டிச் சுட்டபின் பயன்படுத்தப் புளிப்பு

மென்மையடைந்து இதமானதாக இருக்கும். இப்படிப் புளியை பக்குவப்படுத்தி உபயோகிக்கப் புளிப்பில் ஏற்படும் கேடுகள் குறையும். பத்தியத்திற்காக இப்படிப் புளிைப் பதப்படுத்துவதுண்டு.

வெகு நாட்கள் புளியே சேர்க்காமல் கடுமையான பத்திய நிலேயிலிருந்து பிறகு புளியைச் சேர்த்துக் கொள்ளும் நிலே வந்ததும் புளியைச் சேர்க்கத் தொடங்கும் போது இப்படிப் பக்குவப்படுத்தப்பட்ட சுட்ட புளியைச் சில நாட்கள் பழக்கிப் பின் சாதாரண புளியைச் சேர்ப்பர்.

உப்பைத் தவிர்க்க வேண்டிய நிலேகள், அனைத்திலும் புளி சேராதிருப்பதுதான் நலம். உப்பின்றி புளி மட்டும், தித்திப்பின்றி புளி மட்டும். கசப்பின்றி புளி மட்டும் சேர்ப்பது நல்லதல்ல.

வாயுப்பண்டம் நீக்கிய பத்தியம்.

வயிற்றில் வாயுவை அதிகப்படுத்தி உப்புசம்,விரைப்பு, அடைப்பு ஏற்படுத்துபவை சில. இவை பெரும்பாலும் இரைப்பையில் நெகிழ்ந்து பக்குவப்படத் தாமதமாகும். குடலில் செல்லும் போது சுற்றியுள்ள நீரைத் தன்பால் இழுத்து உப்பிக் கெட்டியாகித் தடையாகிக் கீழ் மேல் - வாயு நகராமல் செய்யும். இவைகளை வாயுப்பண்டம் - வாயு பதார்த்தம் என்பர். கிழங்கு மாப்பண்டங்கள், முற்றிய வாழைக்காய் அவரை கொத்தவரை பூசனி பரங்கி முதலிய காய்கறிகள் பருப்பு மசாலேப் பொருள் மிக்க உணவு இவை இதனுள் அடங்கும். சிலருக்குச் சிலவற்றால் வாயு அதிகமாகும். இது தேகவாகைப் பொறுத்தது. ஜீர்ணசக்தி குறைந்த நிலேகளிலும், உடலில் எந்த இடத்திலாவது, வலி, பிடிப்பு, தசை இறுக்கம், குழாய் அடைப்பு, கடுப்பு முதலியவை அதிகமாயிருக்கும் போதும் இதனைத் தவிர்க்கச் செய்வர்.

வாயுப்பண்டங்களால் அதிகப்படும் வாயுவின் தன்மை : ஜீர்ணத்தின் இரண்டாவது மூன்றாவது நிலேகளில் சிறுகுடல் பகுதியில் இந்த வாயுப்பண்டங்கள் செல்லும் போது இவைகளை ஜீர்ணிக்க உதவும் ஜீர்ணத் திரவங்கள் போதிய அளவில் சுரக்காமலோ அல்லது அளவு சீராக இருந்தாலும் சக்தி குன்றியோ இருந்தால் இவை ஜீர்ணமாகத் தாமதமாகும். அதற்குள் குடலில் அதிக நேர தாமதத்தால் அவற்றில் கொதகொதப்பு (க்லேதம் அழுகலின் முன் நிலே) ஏற்பட்டு விடும். இதன் விளைவாக நுரைத்துக் கொப்புளங்களாகவும் நேரிடையாக வாயுவாகவும்

உப்பிவிடும், சுற்றிலும் உள்ள அடைப்பால் அது தடைபட்டு உள்ளழுத்தம் அதிகப்படுகின்றது. சிறுகுடலில் எப்போதும் இயற்கையாக உள்ள வாயுவின் அழுத்த அளவு அதனால் அதிகப்படுகிறது. சுற்றிலுமுள்ள ஜீர்ணிக்கத் தாமதமான கனத்த உணவால் தடைபடுவதால் வாயு அதிகமாவதை உணர்கிறோம்.

இந்த வாயு அழுத்தம் அளவிற்கு மேலாகி இரைப்பையையும் மஹாபிராசீர தசை (டயாஃபரம்)யையும் அழுத்தும் போது இதயத்திலும் சுவாசப்பையிலும் இந்த அழுத்தம் ப்ரதிபலிக்கிறது. இதயப்பகுதியில் வலி. மூச்சுத்திணறல் முதலியவை இதன் விளைவுகள். வாயுவின் அழுத்தம் தசைகளிலும் நரம்பு மண்டலங்களிலும் பரவும் போது கடுப்பு வலி, தசைகளில் இறுக்கம். பூட்டுகளில் பிடிப்பு, வீக்கம் இவை தொடரும். வாயுப் பண்டங்களைக் குறைப்பதால் வாயுவின் அழுத்தம் குறைகிறது. வேதனை தானே குறைகிறது.

குடலில் குமையும் வாயுவின் அழுத்தம் தோள் பட்டையிலும் இடுப்பிலும் விலாவிலும் தசைகளை இறுக்கி வலியை உண்டாக்கும். குடல் வாயுவிற்கும் இவைகளுக்கும் உள்ள தொடர்பைப் பலர் அறிவர். யானைக்கால் வீக்கத்தால் பாதிப்புறும் பலர் கொத்தவரங்காய் சாப்பிட்டேன், குளிர் ஜ்வரம் வந்தது : உருளைக்கிழங்கு சாப்பிட்டேன், ஜ்வரம் வந்தது என்பர். இப்படி வாயுவின் ஸஞ்சாரத்தின் தடை ஒரு மூலையிலும் அதன் பின் விளைவு மற்றொரு மூலையிலுமாக உணரப்படும். இது எளிதில் வாயு உபத்திரவங்களால் பாதிப்புறும் தேகவாகுள்ளவர்களிடம் அதிகம் காணப்படும்.

கரப்பான் பண்டம் நீக்கிய பத்தியம்

ரத்தத்திலும் தசைகளிலும் அழற்சியையும், எரிவையும், கசிவு மிகுதியையும் ஏற்படுத்துபவை கரப்பான் பண்டங்கள், புளி நீக்கி உண்பது, புளியைப் பக்குவப்படுத்தி உண்பது கரப்பான் நோய்களில் முக்கியமான பத்தியம். கசிவு மிகுந்த நிலைகளில் சில நாட்களாவது உப்பையும் நீக்குவது நல்லது. சில முக்கியக் கரப்பான் பண்டங்கள் - இட்லி தோசை (உளுந்தாலானது) கத்திரிக்காய், கரணைக்கிழங்கு, வெங்காயம், மொச்சைக் கொட்டை, முட்டைக்கோஸ், கீரை, தக்காளி, நல்லெண்ணெய், மாங்காய், புதிய அரிசி, புளித்த தயிர், மீன், புளிப்பும் உப்பும் மிக்க உணவு, புளிப்பும் எண்ணெய்யும் மிக்க பிசைந்த அன்ன

வகைகள் இவை கரப்பான் பண்டங்கள். இவைகளை நீக்குவதும் முடிந்தவரை குறைப்பதும கரப்பான் தோல் நோய் நிலைகளில் ஏற்றது.

சேர்க்கையால் கேடு விளைவிப்பவை சில. இவையும் கரப்பான் பண்டங்களாகும். இவைகளைத் தனித்து ஏற்கும் போது இவை மிகவும் நல்லவை. கூட்டு சேரும் போதும் அந்த கூட்டுப் பொருளைத் தொடர்ந்து உபயோகிக்கும் போதும் இவை உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைக் குறைக்கின்றன அலர்ஜி போன்ற நிலைகள் எளிதில் ஏற்படத்தக்க உடல் தளர்ச்சியை ஏற்படுத்துகின்றன. இவை விருத்தான்னங்கள் - தனித்து நல்லவையாயினும் கூட்டு சேரும் போது உடலைக் கெடுப்பவை - என ஆயுர்வேதம் இவற்றைத் தனித்துக்கூறும். இந்த விருந்தான்னங்களும் (விருத்தம் - கூட்டுப் பாருளாக முரண்பட்டது). ஏதேனும் ஓரிரு வேளைகள் உபயோகிப்பதால் கேடு விளையாது. தொடர்ந்து உபயோகிக்கும் போது அவை கெடுதல் தரும். அவை பின்வருமாறு.

(1) வாழைப்பழமும் தயிரும் (2) வாழைப்பழமும் மோரும், (3) புளிப்புள்ள பழங்களும் பாலும் (3) புளிப்பு மிக்க உணவும் அதனைத் தொடர்ந்து பால் சாப்பிடுதலும் (5) இட்டிலி போன்ற புளித்த மாவாலான பண்டங்களும் பாலும் 6) பாலும் மீனும் (7) கொள்ளு வரகு, தினை, உளுந்து அவரை இவற்றில் ஒன்றுடன் பால் (8) பச்சை முள்ளங்கி (வேகாதது)யும் பாலும் (9) தயிரும் கோழிக்கறியும் (10) முள்ளங்கியும் உளுந்தும் (11) மிளகும் மணத்தக்காளியும் (12) வெல்லம் அல்லது தேனுடன் மணத்தக்காளி (13) வெண்கலப்பாத்திரத்தின் 10 நாட்களுக்கு மேலிருந்த நெய் (14) சூடான உணவுடன் தயிர் (15) சூடான உணவுடன் தேன் (16) தேனும் நெய்யும் சம அளவில் (17) தேனும் நல்லெண்ணெய்யும், (18) பசளைக் கீரையும் எள்ளுப் பொடியும், என்றொரு நீண்ட பட்டியலைத் தருகிறது விருந்தான்னவர்க்கம் என்ற பகுதி.

குஷ்டம் போன்ற தோல் நோய்கள் வரக் காரணங்களைப் பற்றிய குறிப்பு ஒவ்வாத உணவு பானங்கள் विरोधीन्यन्नपानानि என்று தொடங்குகிறது. உடன் பாதிப்பு உண்டாக்காததால் இந்தச் சேர்க்கை உணவும் பானமும் கொள்வது பற்றிச் சிந்திக்கத் தவறி விடுவோம். கொடும் நோய் வந்த பின்னும் இவைகளுக்குப்

நோய்களுக்கும் உள்ள தொடர்பு பற்றி அறியோம். காரிய காரண விளக்கங்களுக்கப்பாற்பட்டவை இவை. மஞ்சள் நிறமுள்ளதும் வெண்ணிறமுள்ளதும் சேர வெண் மஞ்சள் நிறமுள்ள பொருள் தோன்றும். சுண்ணாம்பும் மஞ்சள் பொடியும் சேர செந்நிறமுள்ள கலவை தோன்றும். இது கூட்டுப் பொருளின் விசேஷத்தன்மை. இதில் சட்டென மாறுபாடு தெரிவதால் கூட்டால் விளைந்ததெனக் கண்டு கொள்கிறோம். வெளிப்படையாகத் தெரியாதவற்றில் இனம் காண்பது நீண்ட நாளைய அனுபம் ஒன்றால்தான் இயலும். ஆயுர்வேதம் அத்தகைய நீண்டகால அனுபவத்தின் அடிப்படையில் அமைந்த மருத்துவம். அதன் ஆராய்ச்சியில் இந்த சேர்க்கை தோஷங்கள் கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளன.

பத்தியம் என்பது உணவு மட்டுமல்ல, நடைமுறையும் இதனுள் அடங்கும் என முன் கூறியுள்ளோம். கரப்பான் நிலையை ஏற்படுத்தக் கூடிய சில நடைமுறைகளைக் குறிப்பிடுவோம்.

கடும் வெயிலில் அலைந்து வந்ததும் இயற்கையாகச் சூடு தணியாதிருக்கையில் உடன் சில்லென்று குளிர்ந்த நீரில் முகம் கழுவுவதும், குளிப்பதும், குளிர்ந்த நீரைப் பருகுவதும், கடும் உடல் உழைப்பிற்குப் பின் ஓய்வெடுக்காமல உடன் குளிப்பது, பேதி ஆவதற்கோ வாந்தி எடுப்பதற்கோ மருந்து சாப்பிட்டபின், அதனால் பேதியாகவோ வாந்தியாகவா மலம் வெளியேறிக் கொண்டிருக்கையில் திடீரென அதனைத் தடைசெய்வது முதலியவை இதனுள் அடங்கும். இவை கரப்பான் நோயைத் தோற்றுவிக்கும். நோய் முன்னர் வந்திருந்தால் அதனைப் பரப்பும்.

புளிப்பும் மப்பும் மிகுந்த நிலையில் அதனை வெளியேற்ற இயற்கை வாந்தி எனும் முறையைக் கையாளும். வாந்தியால் விஷமித்தது வெளியேறி விட்டதும் உடல்நிலை சீராகும். இயற்கை தான் செய்து கொள்ளும் சீரமைப்பு இது. இப்படி வரும் வாந்தியை நோயென நினைத்து அதனை நிறுத்த முற்பட்டால் இரைப்பையில் விஷமித்து வெளியேறத்தை எதிர் பார்த்துக் கிளம்பிவிட்ட உணவின் கலவை மருந்தால் அடங்கிவிடும். அதன் விஷச்சத்து உடல் முழுவதும் பரவிக் கரப்பானை ஏற்படுத்தும். விஷமித்த நிலையில் முறைப்படி வாந்தியை அனுமதிப்பதும் விஷமிக்காதபடி உணவைக் கட்டுப்படுத்துவதும் பத்தியம்.

இச்சாபத்தியம் :

குறிப்பிட்டதொரு தனித்த பத்தியமுறையின் தேவையின்றி இருக்கக்கூடிய நிலைகளில் கூட ஆரோக்கியத்திற்காக ஏற்கும் மருந்துகளோ, கடுமையற்ற நோய் நிலையில் தொடர்ந்து பல நாட்கள் ஏற்க வேண்டிய மருந்துகளோ சாப்பிடும் போது இச்சா பத்தியமாக இரு என்பார்கள். இந்த இச்சாபத்தியம் மருந்துகள் விரைவில் பலன் தர உதவும். ஆரோக்கிய நிலையை நன்கு பாதுகாக்கும். இந்த முறை எக்காலத்திற்கும் எந்த நிலைக்கும் உகந்ததே. இதனையே வாழ்நாள் முழுவதும் பின்பற்றி நோயுற்று வலிவுடன் வாழ்பவரைக் காணலாம்.

எண்ணெய்க்குளி நாள், நோய் நீங்கித் தலைக்குக் குளிக்கத் தொடங்கும் நாள். பல நாட்கள் இடைவெளியின்றி வெளியூர் பிரயாணம் செய்த களைப்பால் வீட்டில் தங்கி ஓய்வெடுக்கும் நாள் முதலிய நேரங்களில் கூட இதனைப் பயன்படுத்துவது மிகவும் நல்லது.

இச்சாபத்திய முறையில் தவிர்க்கத் தக்கவை : கறிகாய் வகைகளில் பாகற்காய், முற்றிய மாங்காய், கொத்தவரங்காய் முற்றிய பூசனி அகத்திக்கீரை, கடுகு, எள், நல்லெண்ணய், கடலை, பலாப்பழம் முற்றி இறுகிய வாழைப்பழம், பெருங்காயம், பூண்டு, சோம்பு வகை முதலியவை. மற்றும் புகையிலை கள்ளு வகை முதலிய உணர்ச்சி தூண்டுபவை, கோழி, பன்றி, நண்டு, மீன் கடமான் முதலிய புலாலினங்கள். இவை உடலின் இயக்கத்தின் சீரைத் தாமதிக்கவோ மாறுபடவோ செய்பவை. வீர்யம் குறைந்த மருந்துகள், சாதாரணமாகக் கடுமையற்ற நோய் நிலையில் பயன்படுத்தப்பெறும் மருந்துகள் இவற்றின் வீர்யத்தைக் குறைத்து மருந்து உடலில் பரவுவதைத் தடுக்கும் அல்லது தாமதிக்கச் செய்யும். மிக்க வீர்யமுள்ள மருந்துகள் உபயோகப்படும் நிலைகளிலோ மருந்தின் கடுமையினை வழிமாறச் செய்து வேறு துன்பமளிக்கும் பின் விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். வயிற்றுப்புண், தோலில் சினப்பு, சொறி முதலியவை ஏற்பட இந்த உணவு பதார்த்தங்கள் காரணமாகலாம்.

இச்சாபத்தியமாக ஏற்கத் தக்கவை : அவரைப் பிஞ்சு, முருங்கைப் பிஞ்சு, தூதுளங்காய், மணத்தக்காளி வற்றல், சுண்டைவற்றல், பொன்னாங்கண்ணி, சிறுகீரை, கறிவேப்பிலை,

துவரை, வயல்பயறு, சிறுபயறு, மிளகு, ஜீரகம் வெந்தயம், கிராம்பு, லவங்கப்பட்டை, ஏலம் ஜாதிக்காய், சர்க்கரை, பசுநெய் இவை பொதுவாக பத்திய வகையைச் சேர்ந்தவை. எளிதில் கரப்பானுக்கு - தோல் எரிவு அரிப்பு கசிவு நோய் நிலைக்கு ஆட்படுபவர் கூட தினவை ஏற்படுத்தும் கத்திரிக்காய் முதலிய வற்றைப் பிஞ்சாக உபயோகப்படுத்தினால் துன்பமிராது.

கத்திரிப்பிஞ்சு, பீர்க்கம் பிஞ்சு, புடலம் பிஞ்சு, அவரைப் பிஞ்சு இவைகளைப் பாசிப்பருப்புடன் புளியின்றி பொரித்த கூட்டாகத் தயாரித்து மாவடு. நெல்லிக்காய், கசப்பு நார்த்தை இவற்றாலான எண்ணெய் காரம் குறைந்த ஊறுகாயுடன் உணவை ஏற்பது ஒரு பத்திய முறை. மண் சட்டியில் உப்பை வறுத்துக் கொட்டி அதே சட்டியில் மோரைவிட்டுக் காய்ச்சி முறித்த மோர். ஓமம், ஜீரகம் இவற்றைத் தாளித்துச் சூட்டுடன் கொட்டிய மோர், நன்கு கடைந்து சூட்டுடன் உள்ள மோர், இஞ்சி கருவேப்பிலை போட்டுக் காய்ச்சிய மோர் இவை மோர் சேர்க்கக்கூடாத நோய் நிலைகளில் கூட ஏற்றது. பெருங்காயத்தை அப்படியே சேர்க்காமல் பொரித்துச் சேர்ப்பதும் அதன் கெடுதிக்கு முறிவே. புளியைச் சுட்டுச் சேர்ப்பதும் அத்தகையதே.

மிளகு, மஞ்சள், ஜீரகம் பெருங்காயம், சுக்கு, ஏலம் வெந்தயம் இவை **திரிதோஷ சம** திரவியங்கள் என்பர். காரமாக ரஸகந்தகச் சேர்க்கையுள்ள மருந்துகளைப் பயன்படுத்தும் போதும் மஞ்சளை நீக்குவர். மஞ்சள் ரஸத்தின் வீர்யத்தை முறித்து வேகத்தைக் குறைத்துவிடும். மற்ற நிலைகளில் மிளகு முதலியவற்றைச் சேர்த்து உணவு தயாரிக்கப் பத்திய உணவாகும்.

ஆண் - பெண் உணவு: குழந்தைப் பிராயத்தில் உணவில் வேற்றுமை தேவை இல்லை. முதிர்ச்சி ஏற்படும் போது இயல்பால் சில தனித்த சூழ்நிலைகளை அவர்கள் எதிர்பார்க்க நேரிடுகிறது. மாதவிடாய், பிள்ளைப்பேறு, பாலூட்டல் பலரது மனப்பான்மைகளுக்கு ஈடுகொடுத்துக் குடும்பத்தில் நிறைவும் அமைதியும் ஏற்படுத்தும் பொறுப்பு இவற்றால் இவர்கள் உடல் கொழுத்து உருண்டு திரண்டு வலிவுள்ளதாக அமைவது அவசியம். ஆண்களைப் போன்று முரட்டுத் தொழிலோ, அலைச்சலோ, தேக உழைப்போ இல்லாமையால் உணவை அதிக அளவில் ஏற்கத் தேவை இல்லை. லகுவானதும் வலிவையும் கொழுமையும் தரக்கூடியவை. மென்மையும் தோலின் வழவழப்பையும் பாதுகாப்பவை. மனத்தில் கொந்தளிப்பும்

தடுமாறுதலும் ஏற்படுத்தாதவை என்ற முறையில் உணவு அமைதல் நலம். அதிக அளவில் உணவும் மிகுந்த கொழுமை தருவதும் உடலில் ஊளைச்சதையையும், தளர்ச்சியையும் தரக்கூடும். "உண்டி சுருங்குதல் பெண்டிற் கழகு" லகுவான உணவு, அளவில் குறைந்த் உணவு சத்து மிக்கதென்ற ரீதியில் அமைவது நலம்.

முரட்டுத் தொழில், அலேச்சல், நெருக்கடி, உடல் உறவில் உத்வேகம் இவற்றை அதிகம் எதிர்பார்க்கக்கூடிய ஆணிற்கு உணவு அதிக அளவிலும், வலிவும் கனமும் ஊட்டமும் தருவதாகவும் அமைவது நலம்.

வயது : வயதிற்கேற்பவும் உணவை அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும். சிறு குழந்தைப் பருவத்தில் வளர்ச்சி அதிகம். தேய்வு குறைவு. இதனை ஈடுசெய்ய கபமும் கசிவும் கொழுமையும் மிக்க உடல் திசுக்கள் அதிகம் வளரும். சீரணக் கருவிகள் எந்த நிலையையும் சமாளிக்கும் திடம் பெற்றிராது. மென்று தின்ன உதவும் பற்களும் முழு முதிர்ச்சி பெருத நிலே. சத்து நிறைந்ததும் மென்மையானதுமான . உணவே இந்நிலேயில் அதிகம் ஏற்றது. பசியை மந்திக்கச் செய்யும் பொருள் ஏற்றதல்ல. தாய்ப்பால் இளங்கன்றுள்ள பசுவின் பால், பாலும் சோறும், என்றவாறு உணவின் தரத்தைக் கிரமமாக அதிகப்படுத்துவது நல்லது.

குழந்தை வளர வளர, எளிதில் ஜீர்ணமாகக் கூடியது, வயிற்றில் வாயுத்தடை, நெஞ்சிலும் தலேயிலும் கபத்தடை, குடலில் மலத்தடை ஏற்படாதவாறு பாதைகளைச் சுறுசுறுப்படையச் செய்யும் உணவு தேவை. தயிர் முற்றிய கறிகாய் மாப்பண்டங்கள் இவை பொதுவாக ஏற்றவை அல்ல. நல்ல ஜீர்ணசக்தியும் நல்ல பசியும் சுறுசுறுப்புமுள்ள குழந்தைகளாயின், புளிக்காத தயிரை ஜீரகம் ஓமம் பெருங்காயம் இவற்றைத் தாளித்துச் சேர்த்துத் தரலாம். மாப்பண்டங்களில் எண்ணெய் சேராததும், அதிகம் புளிக்காததுமான இட்டிலி, இடியாப்பம் முதலியவற்றை மிகக் குறைந்த அளவில் தரலாம். எண்ணெயின்றி மேல் மூடிஆவியில் வெந்த தோசை நல்லதே. எண்ணெய் அதிகம் சேர்த்து வதக்கிய கறிகாய்கலாளான வியஞ்சனங்கள் ஜீர்ணவலிவுள்ள குழந்தைகளுக்கு அளவில் குறைத்துத் தரலாம். இனிப்பு மிக்கதும், காரமும் உப்பும் குறைந்ததும் புளிப்பும் கசப்பும் மிகக் குறைந்ததுமான உணவு

இப்பருவத்தில் ஏற்றது. முன் உண்டது ஜீர்ணமானதை ஒட்டி 3 -4 வேளைகளாக உணவைப் பகிர்ந்தளிக்கலாம்.

வயது முதிர, முதிர, உணவில் கனம், நெய்ப்பு கொழுமை, வெம்மை, புஷ்டி சுறுசுறுப்பு தரக்கூடிய அறுசுவை உண்டி ஏற்றது. காலை நடுப்பகல் இரவு என்று மூன்று நேரங்களில் ஒரே சீராக உணவை அமைத்துக் கொள்ளுதல் நலம். வாரத்தில் இரு நாட்களிலாவது இரு பொழுதாவது துவர்ப்பும் கசப்பும் மிக்க கறிகாய் முதலியவற்றாலானதைச் சாப்பிடுவது, கறிகாய்கள், கனமான பொருள் இவற்றை அறவே குறைத்து மிக லேசான உணவை உண்பது, ஓரிருவேளை உபவாஸம் இருப்பது இவைகளை இருபது வயதிலிருந்தே பழகிக் கொள்வது வாழ்வை எந்நிலையிலும் ஏற்கும் மனத்திட்பத்தையும் உடல் திடத்தையும் ஏற்படுத்தவல்ல உணவுப் பழக்கமாகும்.

முதுமை நெருங்கும் பருவத்திலிருந்தே உணவைக் கட்டுப்படுத்துவது அவசியம். இனி மந்தப்பொருளும் கனத்த பொருளும் ஜீர்ணமாகாது. ஜீர்ணமானாலும் உள்ளே சேராது. மலப்பொருளாக அதிகம் வெளியேறும். உடலைக் கனக்கச் செய்யும். வயிற்றில் காற்று மலம் இவற்றின் அசைவைத் தடைசெய்யும். முன்போல் உடல் உழைக்க மறுப்பதால் உழைப்பு குறையும். உழைப்பின்மையால் உணவின் அளவு அதிகமாகத் தேவை இராது. நாப்பழக்கமும் சபலமும் காரணமாக அதிகம் உண்டால் உடல் கனத்து முதுமை நோய்கள் எளிதில் ஏற்படக் காரணமாகும். அதனால் லகுவான, வாயுத்தடை செய்யாத, அதிகச் சத்தற்ற உணவை ஏற்பது நல்லது. உபவாசம், கசப்பு துவர்ப்பு மிக்க பொருளைக் கொண்ட வியஞ்சனங்கள் மனச் சபலத்தைக் குறைக்கும்.

தேக உழைப்பு : உடலை மிகவும் வறுத்தி உழைப்பவர்களுக்குப் பசியும் தாகமும் அதிகம். அளவில் கடின உணவுதான் அவர்களுக்கு ஏற்றது. அவர்கள் எளிதில் ஜீர்ணமாகும் லேசான உணவை ஏற்றால் பசித்தீயின் கடுமையால் உடலின் சேமிப்பும் எரிந்து தளர்ச்சியுறுவர். உடற் பயிற்சி செய்வோரும் கடின உணவை ஏற்பர். பயிற்சிக்குப் பின் அவர்கள் நீரில் ஊறவைத்த கடலை உளுந்து முதலியவற்றை உண்பதும் எருமைப்பாலைச் சாப்பிடுவதும் தசைகளை வலிவடையச் செய்கின்றன.

உழைப்பு மிகக் குறைந்தவர்கள் கடின உணவை ஏற்றுக் கொண்டால் அஜீர்ணம், வயிற்றில் உளைச்சல் முதலியவை ஏற்பட்டு உடல் தளர்ந்து விடுகிறது. கல்வித்துறை ஆராய்ச்சித் துறையில் ஈடுபட்டவர்களுக்கு லேசான உணவே அதிகம் நல்லது. கூர்மை, ஸூக்ஷ்மமான கவனிப்பு, தொடர்ந்த மன உழைப்பிற்கான உறுதி, ஒரே நோக்குடன் கவனத்தில் தீவிரம் இவைகளைத் தரும் பால், நெய் வல்லாரைக் கீரை, மணத்தக்காளி, பசளே, மாதுளே, இஞ்சி மிளகு இவை ஏற்றவை.

காலைப் பொழுதில் ஏற்ற உணவுப் பண்டங்கள் : பயறு, கடலே, துவரை, உளுந்து, காராமணி, எள்ளு, மொச்சை முதலிய பருப்பு வகையும் கடுகு, மிளகு, சுக்கு, பெருங்காயம் முதலிய ஜீர்ண உதவிகளும்.

பகல் பொழுதில் ஏற்றவை : கிழங்குகள், பழ வகைகள், மசாலே காரம் மிக்க உணவுப் பொருள்கள், எருமைத்தயிர், கீரை முதலிய தாமதித்துச் செரிக்கும் உணவுப் பொருள்கள். இவைகளால் ஏற்படும் வயிற்று மந்தம் வெயிலின் சூட்டாலும் உழைப்பாலும் பாதிக்காது.

இரவில் நல்லவை : அவரைப் பிஞ்சு, அத்திக்காய், பசுவின் பால் கடைந்த மோர், முருங்கைப் பிஞ்சு, துவரம் பருப்பு, தூதுளங்காய், மணித்தக்காளி வற்றல் முதலியவை. நல்ல தூக்கம் தூங்கி எழுந்ததும் களைப்பின்றி உற்சாகமும் தருமளவிற்கு லேசான உணவை நெஞ்செரிவு எதுக்களிப்பு ஏற்படாத வகையில் அளவில் உண்பது அவசியம்.

இதுபோல் தேசத்தையும் கார் கோடை, மழை, பனி ஆகிய பருவங்களையும் கணித்து உணவை அமைத்துக் கொள்ளுதல் அவசியம். அவரவர்க்கு அவரவரது தனித்த தேகவாகு காரணமாகச் சில எளிதில் செரிக்கும் ; சில எளிதில் செரிக்காது. இதை அவரவர்களே உணர முடியும். கூரிய நோக்குடன் இவற்றைக் கவனித்து ஒதுக்க வேண்டியவற்றை ஒதுக்கிச் சேர்க்க வேண்டியதைச் சேர்த்து உணவுப் பட்டியலே அவரவர் அமைத்துக் கொள்ளலாம்.

தேகவாகுக்கேற்ப உணவுப் பொருளை அமைத்துக் கொள்ளுதலும் பத்திய முறையாகும்.

வாயு தேகவாகுள்ளவர்க்குப் பொதுவாக உடலில் வரட்சி அதிகம். நெய்ப்பு தேவைப்படுவது. தோலில் சொரசொரப்பு

மென்மை இன்மை இவை காணும். உடல் மெலிவு, தூக்கக் குறைவு அமைதியின்மை. பசி, சிலசமயம் நேராக இருப்பதும் சிலசமயம் அதிகப் பசியும் சிலசமயம் பசியின்மையும் என்றவாறு சீரின்மை முதலியவை இயல்பு, இவர்களுக்கு உரைப்பு, துவர்ப்பு கசப்பு சுவை மிக்கவை மேலும் வரட்சி முதலியவற்றை அதிகப்படுத்தும். அதனால் அபத்தியம்.

மிளகு, மிளகாய், அத்திப்பிஞ்சி சுண்டைவற்றல், பாகற்காய் முதலியவை மிகக் குறைந்த அளவில் சேர்க்கலாம். அதிக அளவில் இவை அபத்தியம். முளைக்கீரை, முருங்கைக் கீரை, மணத்தக்காளிக் கீரை பொன்னாங்கண்ணிக் கீரை, கோவை, தூதுளை, வல்லாரை, பண்ணைக் கீரை மிதிபாகல்பிஞ்சு, அவரைப் பிஞ்சு காராக்கருணை, சுண்டைவற்றல் வெண்டை, தூதுவளைவற்றல், மணித் தக்காளி வற்றல், ஆதண்டைவற்றல் இவை ஏற்றவை. உப்பிட்ட ஊறுகாய்களில் நார்த்தை, இஞ்சி களா முதலியவற்றால் ஆனவை. இந்துப்பு இவை ஏற்றவை.

பொதுவாய் இனிப்பு புளிப்பு, உப்பு சுவையுள்ளவை ஏற்றவை. பால், நெய், தயிர், வெண்ணெய் இனிப்பு மாதுளை வாழைப்பழம், மாம்பழம், திராக்ஷை, அரிசி, கோதுமை, உளுந்து இவை உணவிற்கு ஏற்றவை. உடலுக்கு நெய்ப்பு தருபவை மிகவும் ஹிதம். அதிகத் தேகப்பயிற்சியும் இரவில் கண் விழித்த லும் அதக உடலுறவும் அபத்தியம். புலாலுணவு முட்டை, மீன் முதலியவற்றாலான உணவு நெய்ப்புள்ளதாயின் நல்லது. வரட்சி - காரம் மிக்கது ஏற்றதல்ல.

பித்த தேகவாகுள்ளவர்களுக்கு : சூடும் எரிவும் இயல்பில் இவர்களிடம் அதிகம் காணும். உணவு ஜீர்ணமாகும் நிலையில் எளிதில் புளித்து நெஞ்செரிவு அதிகமாகும். காரமும் சூடும் இவர்களுக்கு ஏற்காது. துவர்ப்பும், கசப்பும் இனிப்பும் மிக்க உணவு அதிகம் நல்லது.

உப்பும் புளிப்பும் மிகவும் மிதமாயிருந்தால் நலம். நெல்லிக்காய், சர்க்கரை அல்லது வெல்லம் சேர்ந்த புளித்த பழச்சாறுகள், கசப்பும் துவர்ப்பும் புளிப்பும் மிக்க நார்த்தை மாதுளை முதலிய கனிகள், வெயிலில் உலர்த்தி நன்கு பழுத்த பழம்புளி இவை ஏற்றவை. கருப்பஞ்சாறு, சர்க்கரை கலந்து இனிக்கும் கடைந்த மோர் இவை ஏற்றவை. நெய் வெண்ணெய், இனிக்கும் தயிர், புளிக்காத இனிக்கும் பழங்கள். நல்லவை.

முருங்கைக் கீரை, மணித்தக்காளி, பொன்னாங்கண்ணி, புளியாரை கீரை, கோவை, தூதுளை, வல்லாரை, சிறுகீரை, பண்ணைக் கீரை, சக்கரவர்த்திக் கீரை, பூசணிக்காய், பரங்கிக்காய் கத்திரி, முருங்கைக்காய், மெதுபாகல், கொம்புப்பாகல், வெள்ளரிப்பிஞ்சு, புடல், பீர்க்கு, அவரை வாழைக்கச்சல், சர்க்கரைவள்ளி, வெங்காயம் களா, வாழைத்தண்டு, வாழைப்பூ, சுண்டை, மணித்தக்காளி முதலிய வற்றல்கள், நாரத்தை மாவடு மிளகு இஞ்சி எலுமிச்சை முதலியவற்றால் ஆன ஊறுகாய்கள் நல்லவை.

கப தேகவாகுள்ளவனுக்கு இயல்பாக உடலில் நெய்ப்பும் கசிவும் அதிகம் இருக்கும். மந்தமும் கனமும் வழவழப்பும் அதிகம். காரம். துவர்ப்பு, கசப்பு மிக்க உணவு ஏற்றது. இனிப்பு புளிப்பு உப்பு மிக்கவைகளைக் குறைத்துக் கொள்ளுதல் நலம். நெய் வெண்ணெய், ஆடைத்தயிர், இனிப்பு மிக்கவை இவற்றைக் குறைத்தல் நல்லது. பகல் தூக்கம், அதிகம் ஓய்வு, மென்மையான இருக்கையில் அதிக நேரம் உட்கார்தல் முதலியவை அபத்தியம். தூக்கத்தின் அளவைக் குறைத்துத் தேகப்பயிற்சியும் சுறுசுறுப்பாக எல்லாச் செயல்களிலும் அதிகம் ஈடுபடுதலும் வழிநடையும் நல்லவை. கேழ்வரகு, கம்பு, சோளம், வரகு, கொள்ளு முதலிய புஞ்சை தானியங்களாலான உணவு, யவையின் அன்னம் இவை அதிக அளவிலும் அரிசி, கோதுமை முதலிய நஞ்சைத் தானியங்களாலானதும் பருப்பு வகைகள் மிக்கதும் குறைந்த அளவிலும் சேர்ப்பது நல்லது.

அகத்திக்கீரை, கொத்துமல்லி, வெந்தயக்கீரை மணத்தக்காளிக்கீரை, பொன்னாங்கண்ணிக்கீரை, பசலைக் கீரை, புளியாரை, வல்லாரை, பண்ணைக்கீரை, பூசணிப்பிஞ்சு, கத்திரிப்பிஞ்சு, பாகல் வெள்ளரி, அவரை, சுரை, பலாமுசு, காராக்கரணை, முள்ளங்கி, வெங்காயம், களா, வாழைத்தண்டு வாழைப்பூ, வாழைக்கச்சல், வற்றல் வகை மிளகு இஞ்சி இவற்றாலானான ஊறுகாய்கள் ஏற்றவை.

நோய் நிலைகளில் பத்தியமானவையும் அபத்தியமானவையும் நோய்களைப்பற்றிய விளக்கங்களும் அறியத் தக்கவை.

ஆயுர்வேத நூல்கள் எழுதிய ஆசார்யர்களில் சரகர் மிகச்சிறந்தவர். அவர் தமது சீடர்களுடன் சுற்றாத காடுகள் கிடையாது. எப்போதும் ஸஞ்சாரத்திலேயே இருந்ததால் சரகர்

என்ற பெயர் ஏற்பட்டது. அந்தந்த நாட்டின் சீதோஷ்ண நிலை மனிதர்களின் தேகவாகு, உணவு நடைப் பழக்கங்கள் இவை ஒவ்வொன்றையும் சீடர்களுக்கு அறிமுகப்படுத்தி விஷயங்களைத் தெளிவுபடுத்தும் அவரது போதனை முறையே தனிப்பட்டது. ஆரோக்கியத்திற்கு எப்போதும் நன்மை அளிக்கக் கூடியவை சில. எப்போதும் கெடுதி விளைவிப்பவை சில. இவ்விரண்டு பிரிவுகளில் சிறந்தவற்றைத் தம் நூலில் சுருக்கமாகக் கொடுக்கிறார்.

இதமானவற்றில் சிறந்தவை

உயிர் வாழ்வதற்கு உதவுபவைகளில்	உணவு
களைப்பு நீக்குபவைகளில்	நல்ல குடிநீர்
தாதுக்களுக்கு உயிர் ஊட்டுபவைகளில்	பால்
உடல் பருக்க வைப்பவைகளில்	புலால்
உணவுக்கு ருசி தருவதில்	உப்பு
உணவை ஏற்க மனதிற்கு விருப்பமூட்டுவதில்	புளிப்பு
உடலைத் திடப்படுத்துபவைகளில்	தேகப்பயிற்சி
இயற்கையான தூக்கம் தருபவைகளில்	எருமைப்பால்
வயது முதிராமல் யௌவனத்தைக் காப்பவைகளில்	நெல்லிக்காய்
பத்தியப் பொருள்களில்	கடுக்காய்
ரஸாயனங்களில்	நெய்
குடல் பலவீனம், மூலம் வீக்கம் முதலியவைகளில்	மோர் முக்கிய உணவாகக் கொள்ளுதல்
பற்களுக்கு பலமும் ருசியுமளிப்பவைகளில்	எண்ணெய்விட்டுக் கொப்பளித்தல்
ஆரோக்கியமளிப்பவைகளில்	உரிய காலத்தில் உணவு உண்பது
ஆயுளை வளர்ப்பவைகளில்	பிரும்மசர்யம்
நோயாளியின் குணங்களில்	வைத்யர் சொன்னபடி செய்வது
ஆண்மையை வளர்ப்பவைகளில்	மன உறுதி
சிரமத்தைப் போக்குபவைகளில்	ஸ்நானம்
உற்சாகமளிப்பவைகளில்	மனச்சந்தோஷம்
புஷ்டியளிப்பவைகளில்	ஓய்வு
தூக்கமளிப்பவைகளில்	உடல் புஷ்டி

பலமளிப்பவைகளில் அறுசுவை உண்டி
கர்ப்பம் நிலைக்கச் செய்பவைகளில் அன்பு
வாழ்க்கை மேம்படப்பயன்படும் சாதனங்களில்நல்ல கல்வித்துணை கொண்ட பகுத்தறிவு
புத்தியை வளர்ப்பவைகளில் கற்றோருடன் கூடிப்பேசல்
ஸுகமளிப்பவைகளில் பற்றின்மை
வாழ்க்கை வளம்படப் பயன்படும் விஞ்ஞானங்களில ஆயுர்வேதம

ஆரோக்கியத்தைக் கெடுப்பவைகளில் சிறந்தவை

நோய் வரவழைப்பவற்றில் மல மூத்திர வேகங்களை அடக்குதல்
அஜீர்ணக் கோளாறு உண்டாக்குபவைகளில் கனத்த உணவு
அஜீர்ண நோய் ஏற்படுத்துபவைகளில் அளவுக்கு மீறி உண்பது
ஆயுளை குறைப்பவைகளில் பட்டினி
உடலை இளைக்கச் செய்பவைகளில் காலம் கடந்து உண்பது
குடலை கெடுப்பவைகளில் முன் உணவு ஜீர்ணமாகாத போது உண்பது
கெட்ட நோய்களை ஏற்படுத்துபவைகளில் முரண்பட்ட குணமுள்ள உணவை ஒருங்கே உண்பது
அபத்தியங்களில் சக்திக்குமீறி உடலைக் களைக்கச் செய்வது
ஆண்மையைக் குறைப்பவைகளில மனக்குறை படுதல்
பிராண சக்தியைக் குறைப்பவைகளில் தன் சக்திக்கு மீறிய சாகசச்செயல்கள் ச்

நோயை வளர்ப்பவைகளில் கவலை
உடலை வாடச் செய்பவைகளில் சோகம்
சோம்பலை வளர்ப்பவைகளில் அதிகத் தூக்கம்
கிலேசமளிப்பவைகளில் நாக்கு அடக்கமின்மை
பயமூட்டுபவைகளில் திறமையின்மை
காலம் கடத்திக் காரியத்தைக் கெடுப்பவைகளில் முயற்சியின்மை
பலவீனம் தருபவைகளில் ஒரு சுவை உண்டி
நோய் கட்டுக்கு மீறச் செய்பவைகளில் வைத்யன் சொன்னபடி கேட்காமை

ஆரோக்கிய வாழ்வு என்றும் நிலைக்கட்டும் !

இறைவன் அருள் புரிவானாக !

ஸ்ரீ S.V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்த்ரி எழுதி வெளியிட்டுள்ள நூல்கள்

ஸ்ரீ விஷ்ணு ஸஹஸ்ரநாம ஸ்தோத்திரம்

தமிழுரை - இரண்டாம் பதிப்பு - 503 பக்கங்கள். எளிய நடையில் ஸ்ரீ சங்கர பகவத் பாதரின் பாஷ்யம், ஸ்ரீ பராசரபட்டரின் பகவத் குணதர்பணம், ஸ்ரீ ஸத்ய ஸந்தயதீசரின் உரை இவற்றையொட்டிய விளக்கம். பாமரரும் பண்டிதரும் ஒருங்கே விரும்பிப் படித்து பயன் பெறுவதற்கேற்ற நூல் ரூ. 120/-.

நலமிக்க வாழ்க்கை முறை :- *பல நூற்றாண்டுகளாகத் தமிழ்நாட்டில் நடைமுறையிலிருந்த வாழ்க்கை முறை - ஆயுர்வேதம் தந்துள்ள நோயற்ற வாழ்க்கை முறைக்கான உபதேசங்களை ஒட்டி நோயின்றி உடல் - மன நலத்துடன் வாழ்வதற்கான நடைமுறைகளை எளிய நடையில் விளக்கும் நூல். எளிதில் தயாரித்து அன்றாடம் பயன்படுத்தி நலம் காணும் மூலிகைகளாலான ஸாதனங்கள். விழித்தெழுவது முதல் தூங்கச் செல்லும் வரை கடைபிடிக்கத்தக்கது.* 250 பக்கம். விலை ரூ. 48/-. கிடைக்குமிடம் **S.V. ராதாகிருஷ்ணசாஸ்திரி, 22, வீரேச்வரம் அப்ரோச் ரோடு, ஸ்ரீரங்கம், திருச்சி–620 006.**

ஸ்ரீ லலிதா ஸஹஸ்ரநாம ஸ்தோத்திரம்

ஸ்ரீ பாஸ்கரராயர் என்ற மகான் இயற்றிய ஸௌபாக்ய பாஸ்கரம் என்ற உரையை ஒட்டியும் மற்றும் பல சாக்த நூல்களின் கோட்பாடுகளுடனும் உள்ள விரிவுரை. மூன்றும் பதிப்பு. விரிவாக்கம் பெற்றது. 650 பக்கங்கள். சலுகை விலை ரூ. 100. வெளியிட்டவர் - பத்மபூஷண ராமஸ்வாமி ஐயர் சாரீடீஸ் ஸொஸைடி, ஸீதாலக்ஷ்மி ராமஸ்வாமி கல்லூரி வளாகம், திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

ஸ்ரீ விக்நேச்வர ஸ்துதி மஞ்சரி 4 பாகங்கள்

வேதம் புராணம் ஆகமம் முதலிய நூல்களிலிருந்து திரட்டிய நூறுக்கும் மேற்பட்ட ஸ்தோத்திரங்கள். விநாயகரைப் பற்றிய 64 ஸம்ஸ்க்ருத கீதங்கள். மஹாகணபதி ஸஹஸ்ரநாம ஸ்தோத்திரம் - பாஸ்கரராயரின் பாஷ்யம், தமிழுரையுடன், ககாராதி ஸஹஸ்ரநாமம். பன்னிரண்டு அஷ்டோத்தர சத நாமாவளிகள், இருதிரிசதிகள். உச்சிஷ்ட கணபதியின் மூன்று ஸஹஸ்ரநாமங்கள், அஷ்டோத்தர சதநாம ஸ்தோத்திரங்கள், சிறிதும் பெரிதுமான விநாயக தத்வம் விளக்குகிற 70 துதிகள் ஔவையார் நக்கீரர் முதலிய பக்தர்கள் இயற்றிய அகவல் முதலிய நூல்கள், பூஜை, ஸபர்யா விதி, மந்திரக் கிரமங்கள் ஹோம விதிகள் முதலிய உபாஸநா மார்க்கத்திற்கான விளக்கங்கள் அடங்கியது. 4 பாகங்களும் ரூ. 600/-. வெளியிடுபவர் : **ஸ்ரீ விக்நேச்வர** வேங்கடேசுவரா டிரஸ்ட் 283, டி.டி.கே. சாலை, சென்னை-6000018.